Cotto e mangiato

DICEMBRE 2020 > €1,50

11 DOLCI DELLA *Colazione*

PASTA E VONGOLE
5 idee in allegria

Cavoli
CHE RICETTE!

23 ARROSTI *delle feste*

00036
9 772284 429006

fivestore COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.36 - Prima immissione: 1 dicembre 2020 - Prezzo € 1,50

Abbonati

alla nostra rivista digitale

visita il sito

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

EDITORIALE Dicembre

Quando si dice **ARROSTO** la mente corre all'immagine di un buon piatto fumante, a una domenica trascorsa in famiglia, alla **convivialità delle feste**. Perché la carne arrostita è tradizione, è Natale. Ecco, allora, che in queste pagine di Cotto e Mangiato troverete tante ricette per preparare arrosti da leccarsi i baffi. Carni di vitello, maiale, manzo, pollo, faraona, tacchino e coniglio. Elaborate per realizzare piatti che sanno soddisfare e, al contempo, stupire. Sul fronte delle verdure, invece, ampio spazio è dedicato ai protagonisti della stagione invernale, i **CAVOLI**.
Infine, se volete trasformare la **COLAZIONE** in un momento indimenticabile, sfogliate la rubrica "Brutti ma Buoni", ricca di dolci tutti da sperimentare!

La Redazione

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

REALIZZAZIONE SERVICE
OpenEyes Film- Simona Stoppa

PROGETTO GRAFICO
Art Director - Gianni Lo Giudice

HANNO COLLABORATO
Laura Tajoli,,
Michela Burkhart (grafica),
Vanna Guzzi
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi,
Luca Turchi, Daniela Di Matteo,
Monica Cimino, Silvio Carini
Ilaria Maiorino (fotografa)

COTTO E MANGIATO MAGAZINE pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di m-dis S.p.A.

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
Tel: 02 43 986 531
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

SOMMARIO *Dicembre*

INDICE DELLE RICETTE

ANTIPASTI PIZZE E STUZZICHINI

PRIMI PIATTI

SECONDI E CONTORNI

DOLCI

PIATTI VEGANI · PIATTI VEGETARIANI

NEL PROSSIMO NUMERO

In edicola dal 5 gennaio

FOCACCIA CON I POMODORI

Ingredienti semplici, farina, olio d’oliva, sale e pomodori, danno vita a preparazioni soffici o croccanti. Perfette da consumare come piatto principale, antipasto o spuntino.

VELLUTATE

Calde e cremose, le vellutate sono minestre tradizionali nella cucina italiana. Preparate con verdure, legumi e cerali, hanno un sapore che conforta e riesce ad allietare le fredde giornate invernali.

CAROTE

Sono ortaggi dolci e saporiti, ricchi di preziosi alimenti nutritivi. Da elaborare in tante ricette dolci e salate.

Cotto e mangiato
PRODOTTI DI STAGIONE
Dicembre
FRUTTA
Arance, Cachi, Castagne, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Uva
VERDURA
Aglio, Barbabietola, Broccoli, Broccoli Romaneschi, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli Neri, Cicoria, Cime Di Rapa, Fagioli, Finocchi, Funghi, Indivia, Porri, Radicchio, Sedano, Spinaci, Verze, Zucca
PESCE
Alici, Calamari e Calamaretti, Cefalo, Dentice, Gattuccio di mare, Nasello, Mazzancolle, Moscardini, Orata, Pagro, Polpo, Rombo, Sarago, Sardine, Seppie, Sgombro, Sogliola, Spigola, Tonno rosso, Triglie, Vongole veraci

I classici delle feste

Arrosti per tutti i gusti

A TAVOLA È UN APPUNTAMENTO IMPRESCINDIBILE: LA CARNE ARROSTO, IN TUTTE LE SUE FORME, È UN PIATTO SONTUOSO E CONVIVIALE, IDEALE DA INSERIRE COME PIETANZA PRINCIPALE NEI MENU DELLE FESTE. I TAGLI DI VITELLO, MANZO, MAIALE, INSIEME A POLLI E CACCIAGIONE, DIVENTANO COSÌ PRELIBATEZZE DEGNE DI UN RE

COTTURE PERFETTE CON IL TERMOMETRO

i

Per tutti gli arrosti, benché non indispensabile, è comunque consigliabile l'uso di un termometro a sonda che consente di terminare la cottura della pietanza quando raggiunge la temperatura interna desiderata

Coppa di maiale
con ribes rossi

INGREDIENTI
- COPPA DI MAIALE 800 g
- RIBES ROSSI O CRANBERRIES 1 cestino
- BRODO DI CARNE 200 ml
- ERBE AROMATICHE (ROSMARINO, SALVIA, TIMO)
- SALE E PEPE
- ZUCCHERO

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 10 MIN | Cottura 60 MIN | Costo basso

1 **VERSATE** in una casseruola un cucchiaio di olio evo ,aggiungete la carne, mettete sul fuoco e fate cuocere a fiamma vivace da entrambi i lati rigirandola.

2 **INSAPORITE** la carne con sale, pepe e un trito di erbe aromatiche. Trasferite in una teglia e fate cuocere per un'ora in forno preriscaldato a 180°C., aggiungendo ogni 15 minuti il brodo di carne.

3 **A COTTURA ULTIMATA** togliete la carne dalla teglia e versatevi dentro metà dei ribes o cranberries puliti e un cucchiaio di zucchero. Fate andare per un minuto a fuoco medio. Servite la carne con il sugo di frutti rossi e decorate con i restanti ribes o cranberries freschi.

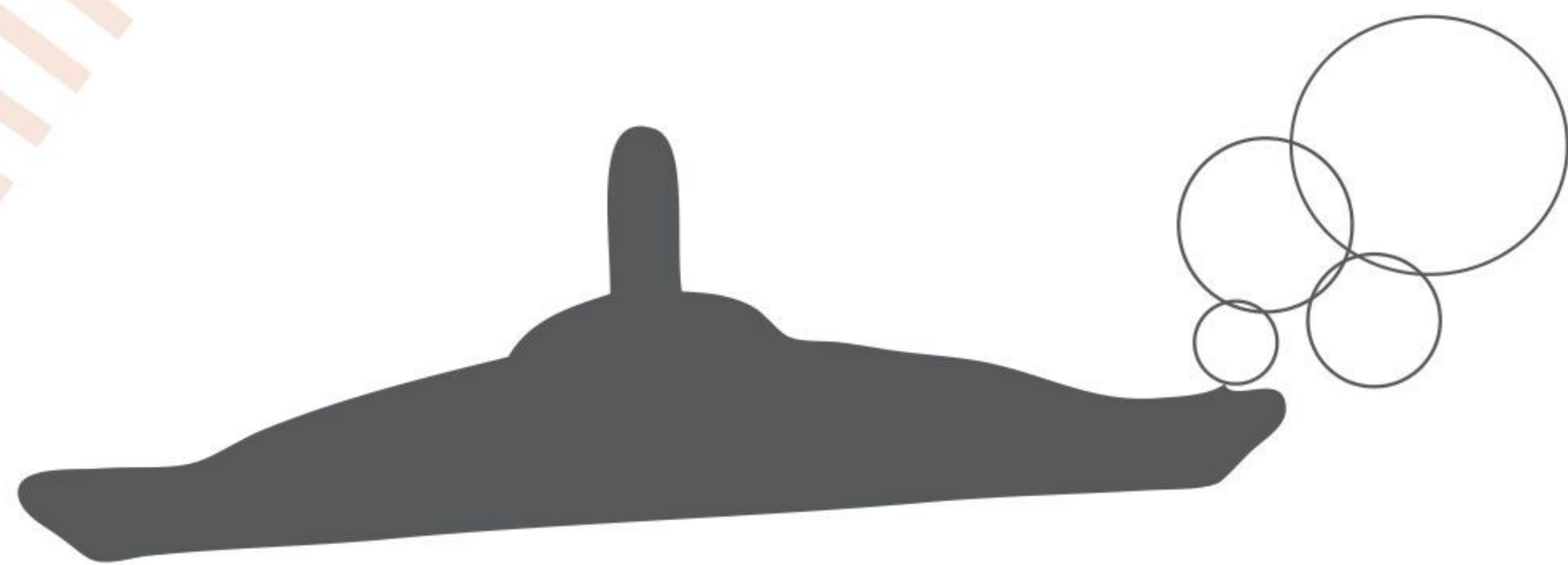
ARANCIA

ROSMARINO

CAPPERI

la variante

Rosolate la coppa di maiale come descritto nella ricetta sopra, poi sfumatela con un bicchiere di succo di arancia. Trasferitela in una teglia insieme a un paio di rametti di rosmarino e a un cucchiaio di capperi dissalati. Fatela cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa un'ora irrorandola ogni tanto con brodo di carne e succo di arancia.

Vitello al curry cotto a bassa temperatura

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- NOCE DI VITELLO 300 g
- CURRY IN POLVERE 1 cucchiaino
- SENAPE 1 cucchiaino
- LIMONE 1/2, il succo
- SALVIA 2 foglie
- AGLIO 1 spicchio
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

MESCOLATE in una ciotola la senape, il succo di limone e il curry. Aggiungete le foglie di salvia e l'aglio tritati e lasciate riposare per una decina di minuti.

DISTRIBUITE in modo uniforme sulla noce di vitello la salsa appena creata. quindi lasciate riposare la carne per 30 minuti in modo da farla isaporire bene.

SCALDATE nel frattempo il forno a 90°C. Poi, fate rosolare il vitello in una casseruola con la sua marinatura insieme a un filo di olio evo, sale e pepe.

METTETE la noce di vitello in una teglia e infornate per circa un'ora. Servite la carne cosparsa del gustoso intingolo che si è formato nel corso della cottura accompagnandola, a piacere, con qualche patata cotta al forno intera.

CUOCERE A BASSA TEMPERATURA

Cotta in forno a una temperatura poco elevata, attorno agli 80 - 90° C, la carne diventa tenera e succosa, perché perde meno liquidi. E' un metodo adatto alla preparazione di tutte le tipologie di carne, ma è preferibile optare per tagli privi di ossa e senza troppe fibre. In queste pagine troverete alcune ricette, come quella qui a fianco, che sfruttano la tecnica della cottura a bassa temperatura (c.b.t) per realizzare arrosti morbidi e "scioglievoli" all'interno e ben rosolati all'esterno.

Fesa di tacchino al limone

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- FESA DI TACCHINO 900 g
- AGLIO 1 spicchio
- BURRO una noce
- MIELE 1 cucchiaino
- BRODO DI CARNE 100 ml
- SENAPE 1 cucchiaino
- LIMONE 1
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- MAGGIORANA
- TIMO
- ROSMARINO
- SALE E PEPE

VERSATE in una teglia da forno un paio di cucchiai di olio extravergine di oliva. Dopodiché, cospargete il fondo della taglia con un trito di rosmarino, timo e maggiorana e 3 fette di limone con la buccia.

MASSAGGIATE la fesa di tacchino con olio evo, sale e pepe, quindi adagiatela nella teglia. In una ciotolina, mescolate il miele, la senape e il succo di mezzo limone. Versate questa salsina sulla carne di tacchino, avendo cura di ricoprirne tutta la superficie. Aggiungete anche il burro a fiocchetti e poi cuocete in forno caldo a 180°C . Dopo 30 minuti, irrorate con un mestolo di brodo caldo. Terminate la cottura per altri 30 minuti.

AFFETTATE, il tacchino, fatelo riposare per 5 minuti e poi portatelo in tavola affettato, accompagnato da fette di limone.

Arrosto di vitello all'uva

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

NOCE DI VITELLO 700 g – CAROTE 1 – SEDANO 1 gambo – CIPOLLE 1 – GINEPRO 7 bacche – AGLIO 1 spicchio – BURRO 35 g – VINO BIANCO 150 ml – UVA SENZA SEMI 400 g – ROSMARINO – SALVIA – OLIO EVO – SALE E PEPE

LEGATE la noce di vitello con lo spago da cucina e unite salvia e rosmarino. In una casseruola con l'olio e il burro, rosolate la carne per 5 minuti, girandola per farla cuocere da ogni lato. Poi, versate il vino e lasciate sfumare. Trasferite l'arrosto e il fondo di cottura in una teglia. Mondate e tagliate la cipolla, la carota e il sedano a fettine, quindi aggiungetele nella teglia, unite anche lo spicchio d'aglio e il ginepro. Regolate sale e pepe.

CUOCETE nel forno a 180°C per 40 minuti circa, avendo cura di girare la carne di tanto in tanto e di irrorarla con il sugo di cottura. Poi, estraete l'arrosto dal forno, eliminate le verdure e sostituitele con gli acini d'uva lavati. Lasciate cuocere ancora per 10 minuti circa.

SPEGNETE e lasciate intiepidire l'arrosto nel forno per qualche minuto, poi sfornatelo, eliminate lo spago da cucina e affettatelo, quindi servite.

Scamone di manzo con cipolle

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MANZO SCAMONE 1,5 kg – **CIPOLLE BIANCHE** 500 g – **BRANDY** 1/2 bicchiere – **BURRO** 30 g – ROSMARINO – TIMO – ALLORO – BRODO DI CARNE – OLIO EVO – SALE E PEPE

SBUCCIATE e tritate le cipolle. In una casseruola fate scaldare un paio di cucchiai di olio e il burro; adagiate sopra la carne, fatela rosolare da ogni parte, poi insaporitela con un trito di rosmarino, timo e alloro. Salatela e pepatela, quindi circondatela con le cipolle tritate.

SFUMATE con il brandy, dopodiché coprite la casseruola e mettetela in forno caldo a 200° C. Lasciate cuocere per circa un'ora e mezza, girando la carne ogni venti minuti. A cottura ultimata, levate l'arrosto dal recipiente e tenetelo in caldo nel forno spento.

PASSATE al mixer metà del sugo di cottura dell'arrosto. Quindi, collocate la carne sopra un vassoio o un piatto da portata e irroratela con il sugo passato al mixer. Servite l'arrosto caldo.

Carré di agnello arrosto con patate e rosmarino

PULITE accuratamente le costole del carré raschiandole con un coltellino affilato. Eliminate tutta la pelle e il grasso in eccesso. Accendete il forno e portatelo alla temperatura di 230°C.

TRITATE, molto finemente, gli aghi di un rametto di rosmarino e un piccolo spicchio di aglio. Mescolate il trito ottenuto con 40 g di burro, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Con il burro aromatizzato ottenuto, massaggiate la carne del carré ungendola uniformemente.

LAVATE accuratamente le patate novelle e lessatele per 5-6 minuti con la buccia. Scolatele, asciugatele e trasferitele in una larga teglia con il carré, il burro rimasto e altri rametti di rosmarino. Regolate di sale le patate e infornate. Dopo 10 minuti, abbassate la temperatura a 180°C e cuocete per altri 10 minuti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CARRÉ DI AGNELLO 1 kg
PATATE NOVELLE 500 g
BURRO 50 g
AGLIO 1 spicchio
ROSMARINO
SALE E PEPE

A QUESTO PUNTO, le patate saranno cotte e la carne dell'agnello risulterà leggermente rosa al centro. Se invece desiderate la carne completamente cotta, togliete le patate e rimettete il carré in forno per altri 5-6 minuti ma non oltre, perché l'agnello risulterebbe stopposo.

Arista di maiale alle mele

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

ARISTA DI MAIALE 1,2 kg – **CIPOLLA** 1 media – **CAROTA** 1 media – **MELE PINK LADY** 3 medie – **VINO BIANCO** mezzo bicchiere – **LATTE INTERO** 1 l – **ROSMARINO** 1 rametto – SALE

IN UNA CASSERUOLA versate un filo d'olio, poi unite la carota, la cipolla e 2 mele tagliate a pezzetti, coprite e lasciate cuocete a fuoco dolce. Nel frattempo, tagliate la mela restante a dadini piccoli: la aggiungerete alla salsa finita. Poi, pulite e sgrassate leggermente l'arista.

METTETE l'arista una padella antiaderente e rosolatela da ogni lato con poco olio. Quindi, sfumate con il vino e poi trasferitela nella casseruola con le verdure. Coprite con il latte e fate cuocere per 40 minuti a fuoco basso, avendo cura di girare spesso la carne.

A COTTURA ULTIMATA togliete l'arista dalla casseruola e lasciatela raffreddare: sarà più facile tagliarla. Quindi, fate restringere il sugo di cottura sul fuoco, frullatelo con il mixer, regolate di sale e poi unite i dadini di mela. Per servire, affettate la carne e copritela con il suo sugo.

Costata di manzo al forno laccata con zucchero e peperoncino

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

COSTATA DI MANZO 400 G – **AGLIO** 1 SPICCHIO – PEPERONCINO PICCANTE IN POLVERE – ZUCCHERO DI CANNA – SALE E PEPE – PEPERONCINI FRESCHI

SPOLVERIZZATE la costata di manzo con abbondante peperoncino piccante e zucchero di canna, poi massaggiatela per qualche minuto con questi ingredienti.

SCALDATE una piastra o un'ampia padella antiaderente e poi passate la costata 2 minuti per lato. Dopodiché mettetela in una teglia unta di olio evo e fatela cuocere in forno preriscaldato a 220°C ancora per 5 minuti per una cottura media, 7 per ottenere una carne ben cotta, 3 minuti se vi piace al sangue.

SALATE e pepate la carne a cottura ultimata e, prima di servirla, lasciatela riposare per qualche minuto. Portatela in tavola già porzionata a fettine, accompagnandola, se vi piace, con qualche peperoncino fresco.

Pollo arrosto all' aglio

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **POLLO INTERO GIÀ PULITO** 1,2 kg
- **AGLIO** 8 spicchi
- **PANE** 2 fette
- BURRO
- SALE E PEPE
- TIMO

PELATE gli spicchi d'aglio e divideteli in due. Tagliate le fette di pane a piccoli cubetti e poi inseriteli all'interno della cavità del pollo alternandoli agli spicchi di aglio.

SALATE E PEPATE l'interno del pollo, poi massaggiate la superficie con del burro. Salate e pepate anche la parte esterna del pollo, poi mettetelo a cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa un'ora.

PORTATE in tavola il pollo intero caldo, bene irrorato dal suo sugo di cottura e poi servitelo tagliato a pezzi.

Arrosto di vitello alle nocciole

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **NOCE DI VITELLO** 800 g
- **BURRO** 50 g
- **CIPOLLA** 1/2
- **LATTE** 500 ml
- **VINO MARSALA** 50 ml
- **NOCCIOLE** 100 g
- ROSMARINO
- SALE

TRITATE finemente la cipolla, poi tritate anche le nocciole al coltello in modo da ottenere dei pezzetti grossolani.

METTETE la cipolla tritata e il burro in una casseruola e poi fatelo sciogliere sul fuoco. Quando il burro sfrigola, fate rosolare la carne di vitello su tutti i lati.

SFUMATE la carne con il vino Marsala, quindi salate e versate sulla carne il latte a temperatura ambiente e le nocciole tritate.

COPRITE la casseruola e fate cuocere a fiamma media per 40 minuti. Servite l'arrosto con la salsa di nocciole, decorato, a piacere, da qualche ago di rosmarino.

Entrecote

"café de Paris" c.b.t.*

INGREDIENTI PER 5 PERSONE

ENTRECOTE 4 da 180 g – **STRUTTO** 1 cucchiaio – **BURRO SALATO** 150 g – **SENAPE PICCANTE** 1 cucchiaio – **AGLIO** 1 spicchio – **CURRY IN POLVERE** 1/2 cucchiaino – **LIMONE** 1/2 – **PREZZEMOLO** 1 ciuffo – **PANNA DA CUCINA** 50 ml – **BRANDY** 1 cucchiaino – SALSA WORCHESTERSHIRE – SALE E PEPE – TIMO – MAGGIORANA – SALVIA – ROSMARINO

ROSOLATE le entrecote a fuoco vivo per un paio di minuti in una padella dove avete precedentemente fatto sciogliere lo strutto. Dopodiché, mettetele in una teglia e fatele cuocere in forno a 80° C per un'ora almeno (per una cottura al sangue, 90 minuti per una cottura media).

AMMORBIDITE il burro salato a temperatura ambiente poi unite le erbe tritate. Sbucciate e schiacciate l'aglio e incorporatelo nel burro. Amalgamate anche senape, curry, scorza e succo di limone, salsa Worchestershire e brandy.

AFFETTATE le entrecote, diponetele sul piatto di portata e servitele accompagnate dal burro, che i commensali possono fare sciogliere sulle fette di carne.
**Cotto a bassa temperatura*

Lonza di maiale al latte

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

LONZA DI MAIALE 800 g
LATTE 1 l
CIPOLLA 1
ROSMARINO 1 rametto
SALE E PEPE
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

AFFETTATE finamente la cipolla e fatela appassire in una casseruola con un giro d'olio, quindi mettete sul fondo la lonza di maiale e fatela rosolare su tutti i lati.

SALATE E PEPATE la carne, quindi aggiungete il rametto di rosmarino. Dopodiché versate il latte. Fate cuocere la carne coperta, a fuoco basso, per un'ora e mezza, girandola ogni tanto.

COLLOCATE sopra un piatto di portata la carne e tenetela in caldo. Fate poi restringere il sugo al latte rimasto nella casseruola, mescolandola.

AFFETTATE la lonza di maiale e irroratela con il suo sughetto. Potete servire questo piatto con qualche patata bollita e decorarlo con qualche foglia di alloro.

Roastbeef al forno

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

ROAST BEEF 1 kg – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 3 cucchiai – SALE – ROSMARINO – SALVIA – VINO BIANCO SECCO

SALATE la carne e cospargetela con un pizzico di pepe. Insaporitela bene distribuendo il condimento su tutti i lati.

DISTRIBUITE un goccio di olio e fatela marinare a temperatura ambiente per 10 minuti.

SCALDATE in una casseruola 3 cucchiai di olio, quando è caldo adagiatevi il roast beef e fatelo rosolare a fiamma viva da tutti i lati girandolo senza bucarlo. Bagnatelo con il vino, fatelo evaporare .

INFORNATE la carne. Calcolate 15 minuti per ogni 500 g di carne. Se avete il forno ventilato, cuocetelo a 240°C per i primi 5 minuti, quindi abbassate a 180°C. Se invece usate quello statico, cuocete a 200°C per 5 minuti e terminate la cottura a 180°C per i restanti 10.

SCOPRITE NELLA **SCUOLA DI CUCINA** A PAG 74 COME **LEGARE L'ARROSTO** IN 3 MOSSE.

Arrosto di faraona con le erbe

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

FARAONA 1 intera da 1,5 kg – OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA 60 ml o grasso d'anatra – AGLIO 3 spicchi – LIMONE 1 tagliato in quarti – TIMO 1 mazzetto – ROSMARINO 3 rametti – ALLORO 3 foglie – SALE MARINO FINO E PEPE NERO

PRERISCALDATE il forno a 200°C. Togliete la faraona dal frigorifero 30 minuti prima della cottura. Strofinatela con l'olio extravergine d'oliva oppure con il grasso d'anatra; condite generosamente sia l'interno che l'esterno con sale e pepe. Disponete gli spicchi d'aglio, il limone, il timo, il rosmarino e le foglie di alloro nella cavità.

A QUESTO PUNTO, sistematela in una teglia e portate a cottura. Lasciatela rosolare per 40 / 50 minuti, fino a che non è completamente cotta e ben dorata (pungendo una coscia con il coltello, il succo dovrebbe risultare chiaro, non rosa).

AFFETTATE e servite. Se volete servire questo piatto con le patate, aggiungete nella teglia 900 g di patate, lavate e tagliate a metà, disponendole intorno alla faraona. Cospargetele di sale e conditele con un po' di grasso d'anatra o olio extravergine d'oliva.

Coniglio arrosto con funghi e peperoni

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

CONIGLIO 1 a pezzi – PANCETTA AFFUMICATA 100 g – FUNGHI PORTOBELLO 400 g – PEPERONI 1 giallo e 1 rosso – SCALOGNO 2 – AGLIO 1 spicchio – CAROTA 1 – ALLORO 1 foglia – ROSMARINO 1 rametto – OLIO 60 ml – BRODO 1 dl – VINO BIANCO SECCO 50 ml – SALE E PEPE

PULITE e lavate bene i funghi quindi riduceteli a striscioline e teneteli da parte. Cuocete i peperoni in forno a 180°C per 20 minuti circa. Poi, lasciateli raffreddare in una ciotola coperta dalla pellicola. Sbucciateli, privateli dei semi e tagliateli a listarelle.

LAVATE e mondate la carota e gli scalogni. Poi, tagliateli a cubetti. Riducete a cubetti anche la pancetta. Trasferite tutto in una casseruola con l'olio, il rosmarino, l'alloro e lo spicchio d'aglio. Lasciate soffriggere fi no a che prendono colore.

SALATE e pepate i pezzi di coniglio, poi uniteli al soffritto e fateli rosolare da ogni lato, girandoli più volte. Irrorate con il vino e fate evaporare. Unite il brodo e cuocete 40 minuti, aggiungendo altro brodo se serve.

AGGIUNGETE i funghi e proseguite nella cottura per altri 10 minuti, bagnando, se occorre, con qualche cucchiaio di brodo. Regolate sale e pepe, infi ne unite i peperoni, mescolate con cura e quindi servite.

Filetto di maiale al pepe con mango*

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FILETTO DI MAIALE 1 da 500 g – SCALOGNO 1 – BURRO 50 g – VINO MARSALA 50 ml – VINO BIANCO 200 ml – ESTRATTO DI CARNE 1/ 2 cucchiaino – MANGO 1, maturo – PEPE VERDE IN SALAMOIA 2 cucchiai – MARMELLATA DI MORE 1 cucchiaio – OLIO EVO – SALE E PEPE

SALATE E PEPATE il filetto di maiale, poi rosolatelo per 5 minuti in un tegame con una noce di burro. Trasferitelo poi in una teglia unta d'olio e cuocetelo in forno preriscaldato a 80° C per un'ora e mezza.

NEL FRATTEMPO sbucciate lo scalogno, poi tritatelo finemente e fatelo imbiondire in 20 g di burro, quindi bagnate con il Marsala e con il vino bianco e fate andare per ridurre il tutto una decina di minuti. Aggiungete l'estratto di carne e la marmellata di more, mescolate e mettete questa salsa da parte.

TAGLIATE il mango sbucciato a fette, poi lavate i grani di pepe verde sotto l'acqua calda, schiacciateli con una forchetta e uniteli alla salsa preparata in precedenza. Fate saltare le fette di mango in 20 g di burro, quindi servite il maiale sul fondo della salsa, accompagnato dal mango.

**Cotto a bassa temperatura*

Coppa di maiale arrosto alla birra

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

COPPA DI MAIALE 800 g
CAROTA 1
CIPOLLA 1
SEDANO 1 gambo
FARINA 50 g
ROSMARINO 1 rametto
BIRRA 500 ml
OLIO EVO 5 cucchiai
SALE E PEPE

SALATE E PEPATE la carne quindi infarinatela e legatela con dello spago da cucina. Inserite il rosmarino nello spago. Dopodiché, scaldate l'olio in una casseruola e rosolate la carne da tutti i lati per alcuni minuti a fuoco vivo.

TAGLIATE la carota, la cipolla e il sedano a cubetti e uniteli alla carne, fate cuocere 5 minuti e poi versate la birra.

CUOCETE la carne coperta per un'ora. Trascorso questo tempo, regolate di sale e pepe, togliete il rametto di rosmarino e lo spago e portate la carne in tavola sopra il sugo di cottura. Servitela tagliata a fette.

Filetto di manzo all'aceto balsamico*

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FILETTO DI MANZO 600 g – **SCALOGNO** 1 – **BURRO** 100 g – **AGLIO** 1 spicchio – **VINO ROSSO** 100 ml – **ACETO BALSAMICO** 2 cucchiai – PASSATA DI POMODORO – SALE E PEPE

SALATE e pepate il filetto di manzo e rosolatelo in una padella con una noce di burro per 5 minuti. Dopodiché trasferitelo in una teglia e cuocetelo in forno a 80°C per circa un'ora e mezza (cottura media).

PELATE lo scalogno e lo spicchio di aglio e poi tritateli finemente. Fate salatare il trito con la passata di pomodoro e il fondo di cottura del filetto in una padella.
Stemperate con il vino rosso e fate ridurre, poi filtrate la salsa così ottenuta e aggiungete l'aceto balsamico. Rimettete la salsa sul fuoco, aggiungete il rimanente burro e fatelo sciogliere incorporandolo nella salsa.

AFFETTATE il filetto di manzo e portatelo in tavola irrorato con la salsa all'aceto balsamico. Guarnite, se volete, con purè e insalata.
**Cotto a bassa temperatura*

Petti di anatra arrosto all'arancia

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

ANATRA 2 kg – SUCCO DI ARANCIA 50 ml – BURRO 40 g – ARANCIA 1 – GRAND MANIER 100 ml – VINO BIANCO 30 ml – OLIO EVO – ROSMARINO – CRANBERRIES – SALVIA SALE E E PEPE

SCALDATE un paio di cucchiai di olio evo in un tegame, poi unitevi l'anatra già pulita e legata (potete chiedere al macellaio di fare queste operazioni). Fate rosolare l'anatra e poi sfumatela con il Grand Manier.

METTETE all'interno dell'anatra 3 fette di arancia, qualche foglia di salvia e un rametto di rosmarino. Spennellate poi l'anatra con il burro fuso. In una teglia versate il succo di arancia e adagiatevi sopra l'anatra.

CUOCETE l'anatra in forno preriscaldato a 170 ° C per 70 minuti, tenendola coperta per 50 minuti con un foglio di carta di alluminio.

SERVITE l'anatra tagliata a pezzi sopra un vassio da portata, decorata da fettine di arancia, foglie di salvia, aghi di rosmarino e bacche di cranberries.

Costoletta di maiale alla senape*

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

COSTOLETTE DI MAIALE 4 – CIPOLLA 1 – BURRO 20 g – PANNA 250 ml – SENAPE 2 cucchiai – VINO BIANCO 100ml – SALE – PEPE MISTO IN GRANI

TRITATE la cipolla sbucciata, poi salate e pepate le costolette. Mettete il burro in una padella e rosolate la carne per un paio di minuti da entrambi i lati, poi toglietele dal fuoco, spalmatele con la senape e cuocetele in forno a 80° C per circa un'ora.

FATE APPASSIRE la cipolla nel fondo di cottura della carne, poi stemperatela con il vino e fate cuocere per 10 minuti per ridurre la salsa della metà. Quindi aggiungete la panna e fate cuocere ancora un paio di minuti. Salate, pepate e mettete da parte la salsa.

SERVITE le costolette con la salsa alla senape, accompagnate, se vi piace, da qualche fetta di pomodoro.

**Cotto a bassa temperatura*

Stinco di maiale al forno con prugne e castagne

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

STINCHI DI MAIALE 4 piccoli – **MARRONI** 200 g – **PRUGNE SECCHE** 16 snocciolate – **VINO ROSSO** 1 bicchiere – **OLIO EVO** 4 cucchiai – **ALLORO** 2 foglie – SALE E PEPE

IN UNA CASSERUOLA dai bordi alti, fate rosolare gli stinchi con l'olio. Girateli da ogni lato e, quando sono ben coloriti, bagnateli con il vino rosso, quindi lasciate sfumare e poi irrorate con 3 mestoli di acqua calda. A questo punto, regolate sale e pepe, poi unite l'alloro, coprite con il coperchio e proseguite la cottura.

INTANTO, sbucciate i marroni, poi metteteli in acqua bollente per 5 minuti, scolateli ed eliminate la pellicina. Dopo 30 minuti di cottura, girate gli stinchi, unite nella casseruola le castagne e le prugne, coprite e lasciate cuocere ancora 30 minuti, girando la carne per altre due volte. Se serve, bagnate con acqua calda.

QUINDI, spegnete il fuoco, lasciate riposare coperto per 10 minuti e poi servite. Se vi piace, potete accompagnare il piatto con il purè di patate.

Arista al forno con timo e rosmarino

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ARISTA DI MAIALE 1 kg – **AGLIO** 2 spicchi – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA – CHIODI DI GAROFANO – TIMO – ROSMARINO – SALE E PEPE IN GRANI

PRATICATE dei piccoli tagli sul pezzo di carne e poi farcitelo con gli spicchi di aglio tagliati in 4 pezzi, timo, aghi di rosmarino e chiodi di garofano. Quindi, legate l'arista con lo spago da cucina, perché mantenga la sua forma in cottura. Poi, insaporitela con sale e pepe. Infine, ungetela con poco olio.

A QUESTO PUNTO, sistemate l'arista in una teglia e cuocetela nel forno già caldo a 170°C per 40 minuti circa. Durante la cottura, abbiate cura di girare la carne e di irrorarla con il suo sugo.

QUANDO l'arista è cotta, eliminate lo spago da cucina e quindi tagliatela a fette e disponetele nel piatto da portata. Potete consumarla calda oppure fredda, accompagnandola con una semplice insalata mista, condita con olio e limone.

doppia Faccia

una sapore seducente per **lei** e una consistenza più decisa per **lui**

Strudel cuore di mela

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

PER LA PASTA FARINA 00 160 g – ACQUA 50 ml – UOVA 1 – OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 1 cucchiaio

PER IL RIPENO MELE 5 – ZUCCHERO 80 g – UVETTA 50 g – PINOLI 40 g – RUM 3 cucchiai – LIMONE 1, la scorza – CANNELLA IN POLVERE 1 cucchiaino – BURRO 50 g – PANGRATTATO 80 g – SALE – ZUCCHERO A VELO

SBUCCIATE le mele e tagliatele a pezzettini. Quindi disponetele in una ciotola, aggiungete zucchero, uvetta, scorza di limone grattugiata, rum e cannella. Mescolate bene per insaporire tutti gli ingredienti e mettete da parte. In una padella tostate i pinoli e aggiungeteli alle mele.

METTETE la farina in una ciotola poi aggiungete un pizzico di sale, fate un buco al centro e unite l'acqua,l' olio e l'uovo. Mescolate con una forchetta e poi impastate con le mani per ottenere un composto morbido. (Se avete poco tempo, potete utilizzare un rotolo di pasta brisé già pronta).

STENDETE la pasta e formate un rettangolo grande all'incirca 50 cm X 30, poi spennellatelo con il burro fuso e infine spolverizzatelo con il pangrattato. Coprite il tutto con il ripieno di mele, arrotolate e cuocete in forno preriscaldato a 170°C per circa 50 minuti. Una volta cotto, cospargete lo strudel con lo zucchero a velo.

Lo strudel ha una storia antica, che risale addirittura all'VIII secolo a.C. Oggi è un simbolo della pasticceria altoatesina

DESSERT DAL SAPORE AUSTRIACO

I dolci sono un fiore all'occhiello della gastronomia trentina e sud-tirolese. Sono preparati seguendo ricette ereditate dai pasticceri viennesi che, a loro volta, presero spunto dalle "arti bianche" delle diverse zone del grande impero austriaco.

Zelten

croccante delizia

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FARINA 250 g – FICHI SECCHI 200 g – ZUCCHERO 100 g – BURRO 100 g – NOCI 100 g – UVETTA 50 g –PINOLI 50 g –MANDORLE 50 g – NOCCIOLE 50 g –UOVA 3 – ACQUA 1 bicchiere – LIEVITO PER DOLCI 1 bustina – FRUTTA CANDITA - PINOLI – NOCI E MANDORLE SGUSCIATE (PER DECORARE)

TRITATE in modo grossolano le noci, le mandorle, le nocciole, i pinoli e i fichi secchi. Dopodiché, sciogliete il burro in un pentolino e fatelo raffreddare. Separate i tuorli d'uovo dagli albumi e montate questi ultimi a neve.

METTETE in una terrina i tuorli e lo zucchero, montateli per qualche minuto, poi unite il burro fuso e continuate a mescolare ancora per un paio di minuti. Quindi aggiungete la farina e un bicchiere d'acqua e amalgamate tutto bene.

AGGIUNGETE gli albumi montati e mescolate, unite il lievito in polvere, la frutta secca e l'uvetta. Versate l'impasto in una tortiera imburrata e livellate la superficie.

DECORATE la superficie del dolce con mandorle, pinoli, noci, una manciata di frutta candita e poi cuocetelo in forno preriscaldato ventilato a 180° per circa un'ora. Fatelo raffreddare prima di servirlo.

PREPARAZIONE TIPICA DEL TRENTINO, LO ZELTEN, UNA VOLTA COTTO, SI CONSERVA INTEGRO E FRAGRANTE ANCHE PER DIECI GIORNI

A TAVOLA in 30 minuti

con le **videoricette** di Tessa Gelisio

Preparazioni **subito pronte** per dare **personalità** alla tua tavola

IL TRUCCO DELLO CHEF

Per risparmiare tempo le ricette veloci sono la salvezza, ma quando non avete fretta, preparate piatti abbondanti e congelateli. Paste al forno, sughi, passati di verdura e polpette, scongelati in forno o nel microonde, saranno una risorsa per i giorni in cui siete più indaffarati

Crudité con maionese senza uova ai quattro gusti

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

PUNTA LA FOTOCAMERA DELLO SMARTPHONE SUL QR CODE PER ACCEDERE ALLA VIDEORICETTA DI TESSA GELISIO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

latte di soia 150 ml – olio di mais 150 ml – aceto di mele 20 ml – ketchup 30 g – senape 3/4 cucchiai – glassa di aceto balsamico 1 cucchiaio – sedano 2 gambi – peperoni 1 – radicchio 1/2 cespo – carote 2 – sale

PULITE bene i gambi di sedano con un pelapatate per togliere la parte superficiale e i filamenti e poi tagliate a bastoncini. Pelate e tagliate a bastoncini anche le carote. Tagliate i peperoni a listarelle e sfogliate il cespo di radicchio.

VERSATE nel mixer l' olio di mais, il latte di soia, l'aceto di mele e un pizzico di sale. Frullate bene il tutto e al bisogno aggiungete a filo altro olio. Disponete la maionese così ottenuta in quattro ciotoline. In una versate la maionese al naturale, in una aggiungete il ketchup, nella terza la glassa di aceto balsamico e nell'ultima la senape. Servite le crudité di verdure in una ciotola insieme alle 4 maionesi.

Tortilla di patate

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

30 MINUTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

patate 4 grandi già lessate - uova 5 - cipolla 1 grande - prosciutto cotto 2 fette - provola 5 fette - olio evo

TAGLIATE a spicchi le patate poi mettetele in padella insieme a una cipolla grande tagliata a fettine sottili. Proseguite la cottura per 15 minuti, versate poi il tutto in una ciotola, lasciate intiepidire e schiacciate con una forchetta. Nel frattempo sbattete e salate 5 uova e unitele al composto.

VERSATE metà composto in padella con olio evo, muovete leggermente la padella per non far attaccare il tutto. Aggiungete 2 fette di prosciutto cotto e 5 di provola e versate il resto del composto. Staccate i bordi e, come per la frittata, coprite con un coperchio e girate la tortilla per far cuocere bene anche sull'altro lato.

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

Vellutata di broccoli e fagioli cannellini

20 MINUTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

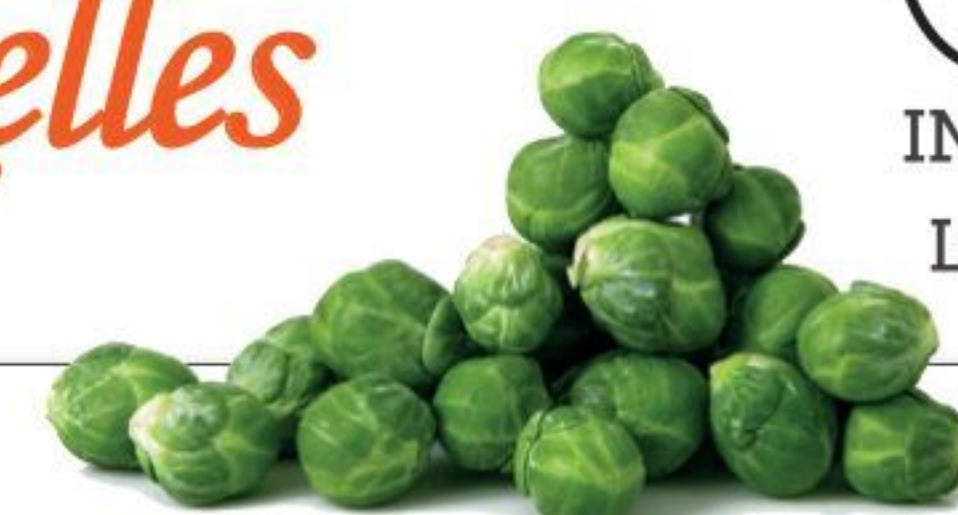
broccoli 500 g - cipolla 1 - fagioli cannelli già cotti 240 g - pane a tocchetti 150 g - brodo vegetale 800 ml - aglio 1 spicchio - peperoncino

FATE un soffritto con olio evo e la cipolla tagliata a dadini. Aggiungete i broccoli tagliati a pezzetti, il brodo vegetale a filo e completate la cottura. In una padella mettete un filo di olio evo, uno spicchio di aglio e del peperoncino. Aggiungete il pane tagliato a tocchetti e fate dorare.

AI BROCCOLI aggiungete 1/3 dei fagioli cannellini e frullate. Nel caso vi piacesse una consistenza più liquida di quella ottenuta, potrete aggiungere del brodo vegetale. Impiattate aggiungendo qualche fagiolo cannellino e i pezzetti di pane precedentemente preparati.

Torta salata rovesciata ai cavolini di bruxelles

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

30 MINUTI

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

pasta sfoglia già tirata tonda 1 rotolo - cavolini di Bruxelles lessati 500 g - cipolle bianche 2 - finocchietto selvatico 1 mazzetto - semi di finocchio 5 g - pancetta affumicata 200 g - burro 20 g - formaggio grattugiato 50 g - pepe rosa -sale e pepe

DISPONETE i cavolini tagliati a metà sul fondo di una tortiera imburrata. Tagliate la cipolla a julienne soffriggetela nel burro con la pancetta per qualche minuto e poi unitela ai cavolini.

AGGIUNGETE poi qualche bacca di pepe rosa, i semi di finocchio, una spolverata di formaggio e coprite con la pasta sfoglia facendo qualche buchino con i rebbi di una forchetta.

INFORNATE a 180 gradi per 25 minuti. Rovesciate la torta ancora calda per facilitare l'operazione. Decorate con ciuffetti di finocchietto.

SQUISITI APPETIZER

I bon bon sono facili da realizzare anche in versione salata, da servire come antipasto oppure insieme all'aperitivo. Basta mescolare in una ciotola del formaggio cremoso o della ricotta, poi aggiungere ingredienti vari, salmone affumicato, prosciutto a pezzetti, origano e curry, zenzero... Poi, come per quelli dolci, si devono formare delle palline e quindi rotolarle nella granella di noci, nocciole, pistacchi, semi di papavero o sesamo. Infine, prima di portarli in tavola, fate rassodare i tartufini salati in frigorifero per una ventina di minuti.

Triglie alla livornese

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

25 MINUTI

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
triglie 4, già pulite - pomodorini 250 g - aglio 1 spicchio - prezzemolo 1 ciuffo - olio evo - sale

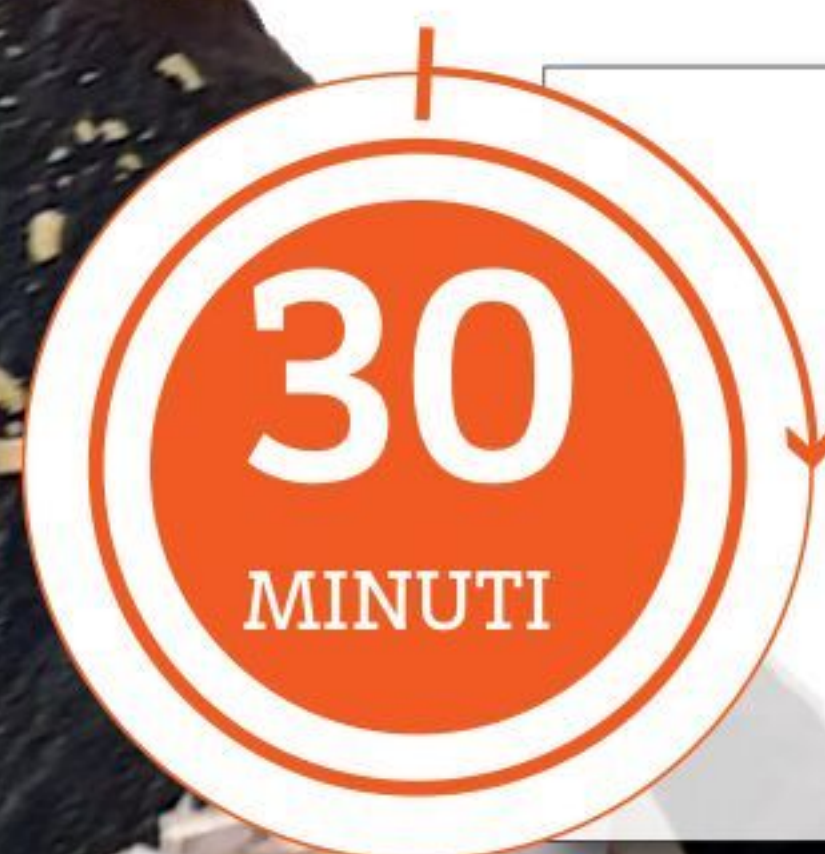
TAGLIUZZATE 250 grammi di pomodorini e metteteli in padella insieme a un giro di olio evo e a un trito di aglio e prezzemolo. Fate cuocere per 10 minuti con coperchio. Aggiungete acqua al bisogno.

UNITE poi le triglie squamate e senza pinne. Salate, coprite e lasciate cuocere per circa 10 minuti senza girarle, sono molto delicate.

SERVITE le triglie nei singoli piatti con una spolverata di prezzemolo tritato fresco.

Bon bon di amaretti e ricotta

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

30 MINUTI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
amaretti 200 g - ricotta 100 g - cioccolato tritato 1 cucchiaio - rum - granella di pistacchi - lamelle di mandorle - cacao amaro in polvere

SBRICIOLATE gli amaretti nel mixer oppure batteteli dentro un sacchetto. Poi versateli in una ciotola e aggiungete la ricotta precedentemente lavorata insieme ad un goccio di rum e 1 cucchiaio di cioccolato tritato. Amalgamate bene tutto e mettete in frigorifero per 20 minuti a rassodare. Quindi create delle palline passando delle piccole parti di impasto tra le mani.

PASSATE le palline di ricotta e amaretti nella granella di pistacchi. Potete provare anche delle lamelle di mandorle, cacao amaro in polvere, della granella di nocciole o di noci, oppure del cioccolato in scaglie. Conservate in frigorifero fino al momento di servire.

3 Cotture ideali per i Gamberoni

PROFUMO DI MARE

Crostacei semplici da preparare e di grande effetto. Per portare in tavola ingredienti raffinati che sprigionano tutto il profumo del mare

In padella

Rosolati al burro e sfumati al brandy

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

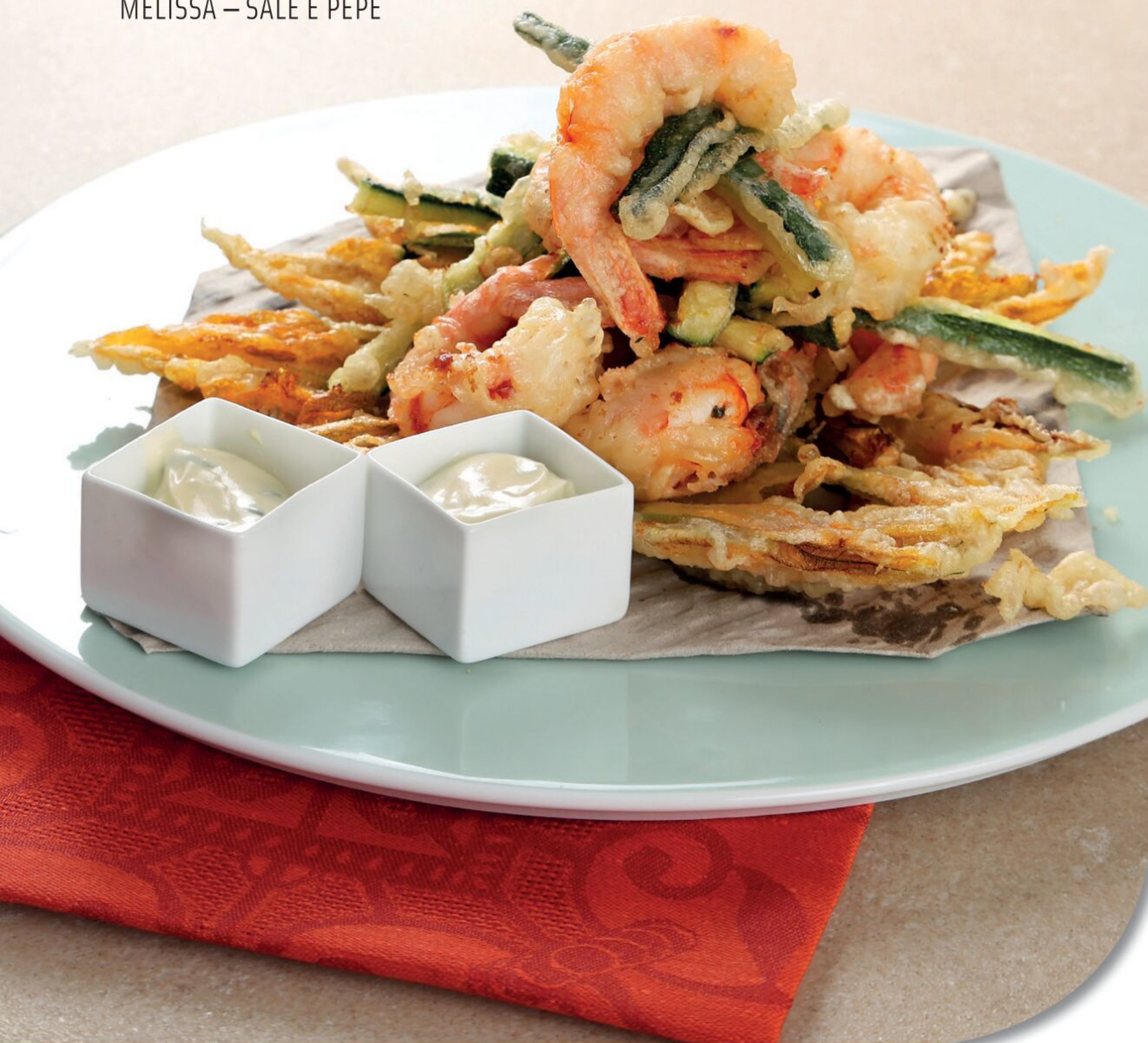
GAMBERONI 16
AGLIO 2 spicchi
BRANDY 80 ml
PREZZEMOLO 1 ciuffo
BURRO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

PASSATE i gamberoni sotto l'acqua corrente, dopodiché metteteli in uno scolapasta a scolare.

TAGLIATE a metà gli spicchi d'aglio pelati, tritate il prezzemolo, mettetelo in una ciotolina e unite il brandy, un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e uno di pepe. Emulsionate bene e tenete da parte.

IMBURRATE una padella, scaldatela a fuoco medio e poi mettete dentro i gamberoni con gli spicchi di aglio. Fateli rosolare e sfumateli con l'emulsione preparata in precedenza.

COSPARGETE con fiocchetti di burro, coprite la padella con il coperchio per 5 minuti. Portate in tavola i gamberoni caldi.

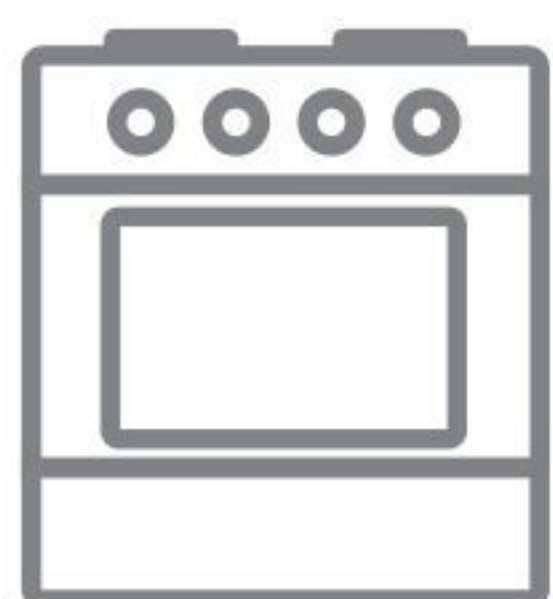
INGREDIENTI PER 6 PERSONE
GAMBERONI 18 – **ZUCCHINE** 2 medie
PER LA TEMPURA FARINA 00 100 g – **MAIZENA** 100 g – **ACQUA GASATA GHIACCIATA** 200ml – OLIO DI SEMI DI ARACHIDE
PER LA SALSA YOGURT 200 g – **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 1 cucchiaio
MELISSA – SALE E PEPE

Fritti

In tempura con zucchine

PER LA TEMPURA mescolate la farina con la maizena, poi unite 200 ml di acqua gasata ghiacciata miscelando con una frusta a mano. Quindi, lasciate raffreddare in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

PER LA SALSA versate lo yogurt in una ciotola, unite olio sale e pepe e le foglie di melissa tagliate finissime alla julienne e miscelate con cura, aiutandovi con una frusta a mano.

SCIACQUATE i gamberoni e con le mani staccate la testa, le zampette e sfilate il carapace. Aiutandovi con un coltellino, eliminate anche il filetto nero sul dorso. Lavate le zucchine e tagliatele a bastoncini. Quindi, immergete gamberoni e zucchine nella tempura.

FRIGGETE i gamberoni e i bastoncini di zucchina e appoggiateli su un foglio di carta da cucina. Per servire, accompagnate il fritto con la salsa allo yogurt.

Al forno

In crosta di sale

VERSATE metà del sale grosso sul fondo di una pirofila, poi tritate prezzemolo ed erba cipollina, mescolateli in una ciotolina e poi cospargetene metà sopra lo strato di sale in modo uniforme.

SCIACQUATE i gamberoni sotto l'acqua corrente, dopodiché asciugateli con dei fogli di carta da cucina. Quindi, sistemateli nella pirofila sopra il sale e il trito aromatico senza sovrapporli.

COPRITE i gamberoni con il sale rimasto e poi anche con il trito di erbe aromatiche avanzato. Metteteli poi in forno preriscaldato a 200° C per circa 20 minuti.

PRELEVATE i gamberoni cotti uno per uno scuotendoli leggermente dal sale e serviteli accompagnati da fettine di limone.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
GAMBERONI 8 – **SALE GROSSO** 1/2 kg – **PREZZEMOLO** 1 ciuffo – **ERBA CIPOLLINA** 1 mazzetto – PEPE – LIMONE

le ricette Svuotafrigo

Stop agli **sprechi**. Tante preparazioni **dolci** e **salate con quel che c'è** in casa

L'ARTE DEL RICICLO

Ogni anno nelle case italiane si buttano 36 chili di cibo a persona (dato del Ministero dell'Ambiente). Eppure molto si può fare per ridurre gli sprechi: una maggiore attenzione nell'acquisto e nella conservazione degli alimenti, ma sopra ttutto cucinare con fantasia. Gli "scarti" delle verdure, come le bucce di patata che fritte diventano snack super golosi oppure le confezioni già aperte di salumi e formaggi che appassiscono in frigorifero, possono trovare nuova vita in frittate e torte salate.

BARBABIETOLA La barbabietola fresca è ottima da consumare in insalata. Va conservata in frigorifero o in un luogo asciutto e fresco e può durare anche fino a 4 settimane dalla raccolta, se acquistata integra con foglie e radici.

NASELLO Un buon metodo per conservare il nasello in frigorifero è mettere uno strato di ghiaccio in una vaschetta o contenitore di plastica poi il pesce, intero o a filetti e poi un altro strato di ghiaccio. Nel caso di filetti di pesce, è possibile proteggerli inserendoli in appositi sacchetti da frigo. Va consumato entro uno-due giorni.

SEMOLINO Si tratta di un prodotto delicato, che deve essere conservato in un luogo fresco e asciutto, al riparo dai raggi solari. Una volta cotto, sotto forma di crema, polentina o torta, può essere conservato in frigorifero fino a 3 giorni.

FORMAGGIO GRANA va collocato nella parte meno fredda del frigorifero, in quell'area dove la temperatura si attesta attorno ai 8°C. È meglio non mettere il grana accanto ad altri formaggi per evitare che le sue qualità organolettiche possano essere contaminate. È buona regola avvolgere ciascun formaggio entro l'apposita carta o meglio metterlo sottovuoto e poi conservarli tutti nella scatola dei latticini

CASTAGNE Per conservare le castagne crude, come prima cosa bisogna assicurarsi che siano buone e integre. Dopodiché si possono mettere nel congelatore, dove possono restare anche per 6 mesi, oppure in frigorifero, dove si conservano per circa 2 mesi, a una temperatura che non superi i 3°C.

SUCCO D'ARANCIA Un ottimo sistema per conservare il succo di arancia è quello di spremere i frutti, filtrarne il succo, metterlo negli scomparti per fare i cubetti di ghiaccio e collocarlo nel congelatore. In questo modo il succo sarà disponibile per molto tempo, in quantità variabili a seconda della necessità.

Nastri vegetali allo **yogurt**

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

CAROTE 3 – **SEDANO RAPA** 1 piccolo – **BARBABIETOLA CRUDA** 1 – **SEDANO VERDE** 1 costa – **BROCCOLI** 300 g – **YOGURT NATURALE** 125 ml – **AGLIO** 1 spicchio – **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 1 cucchiaio – **GRANA PADANO** 80 g – **ACETO BALSAMICO** 20 g – **POMODORI SECCHI** 80 g – TIMO – PREZZEMOLO – SALE, PEPE

LAVATE e mondate la **barbabietola** e il resto delle verdure lasciando da parte per il momento i broccoli. Poi, tagliatele con un coltello (o una mandolina) in modo da ricavarne delle striscioline. Quindi, condite le verdure, tranne il sedano verde, con yogurt, sale e pepe.

METTETE le striscioline di sedano verde in una ciotola con acqua e ghiaccio per farle arricciare. Pulite i broccoletti e ricavatene delle rosette, poi scottateli per due minuti in acqua bollente. Infine saltateli in padella con un filo d'olio e salate.

DISPONETE nel piatto gli spaghetti di verdura, unite le rosette di broccoli e i pomodori secchi a cubetti. Aromatizzate con timo e prezzemolo e completate con il sedano verde scolato e asciugato. Infine, guarnite con scaglie di Grana Padano e gocce di aceto balsamico.

Crocchette di **nasello** al forno

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

NASELLO 400 g a filetti – **PATATA** 1 grande – **UOVA** 1 – **PREZZEMOLO** 1 mazzetto – MOLLICA DI PANE – PANGRATTATO – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA – SALE E PEPE – MAIONESE PER ACCOMPAGNARE

LESSATE i filetti di **nasello** per 5 minuti in poca acqua bollente. In una pentola a parte, lessate la patata, se volete risparmiare tempo, sbucciatela e tagliatela a tocchetti. Quando il pesce è cotto, eliminate le eventuali lische, aiutandovi con una pinzetta da cucina. Poi, disponetelo nel bicchiere del mixer con la patata, cotta e tagliata a tocchetti, e frullate velocemente.

TRASFERITE il composto in una ciotola, unite il prezzemolo tritato, la mollica di pane e l'uovo. Regolate sale, pepe e mescolate con cura. A questo punto, formate delle palline e passatele per 2 volte nel pangrattato.

POI, disponetele in una teglia, irroratele con poco olio extravergine d'oliva e infornate a 180° per circa 20 minuti, e comunque fino a che saranno ben dorate. Servitele calde oppure tiepide e, se vi piace, accompagnatele con la maionese.

Sformatino di **semolino** con contorno di **funghi**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LO SFORMATINO LATTE 800 ml – **SEMOLINO** 160 g – **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 30 g – **BURRO** 40 g – **UOVO** 1 tuorlo – **SALE GROSSO** 1 cucchiaino – PEPE
PER IL CONTORNO FINFERLI O CHAMPIGNON 400 g – **AGLIO** 1 spicchio – **OLIO EVO** 2 cucchiai – **PREZZEMOLO** 1 cucchiaino – **PANCETTA** 1 fetta da 40 g – SALE

FATE BOLLIRE il latte con 30 g di burro e il sale grosso, versate il semolino e mescolate energicamente con una frusta per evitare la formazione dei grumi. Cuocete il **semolino** 7-8 minuti, sempre mescolando: deve risultare una polentina morbida. Spegnete il fuoco, unite il formaggio e il pepe.

CON IL BURRO restante ungete 4 stampini, riempiteli con il semolino e infornate a 180°C per 15 minuti.

INTANTO, lavate i funghi, se sono grandi tagliateli in quattro, altrimenti lasciateli interi. In una padella con l'olio, rosolate la pancetta tagliata a dadini molto piccoli per 3-4 minuti, aggiungete i funghi e cuoceteli 5 minuti mescolando delicatamente. Se usate i finferli, bagnateli con poca acqua calda e salate a fine cottura, se invece utilizzate gli champignon, non è necessario.

SPEGNETE il fuoco e profumate con il prezzemolo tritato. Togliete gli sformatini dagli stampi e serviteli accompagnati dai funghi.

Insalata di **pollo, uva, senape** e **Grana Padano**

METTETE le sovracosce in una teglia unta d'olio, cospargetele con sale, pepe ed erbe aromatiche tritate. Cuocetele in forno già caldo a 180°C per 30-40 minuti. Lasciatele raffreddare, disossatele, tagliatele a pezzetti e metteteli in una insalatiera.

FORMATE delle scaglie sottili con il **Grana Padano** aiutandovi con un pelapatate e unitele al pollo. Fate rassodare l'uovo in acqua bollente per 10 minuti. Passatelo sotto acqua corrente e sbucciatelo. Lavate l'uva, sgranatela e tagliate a metà 30 acini, privandoli dei semi.

PER IL CONDIMENTO, frullate l'uovo sodo con il fondo di cottura del pollo il succo del limone, lo scalogno tritato, le foglie di prezzemolo e la senape. Assaggiate e regolate di sale e pepe. Se la salsa risultasse troppo densa, allungatela con poca acqua.

INSAPORITE il pollo con il condimento preparato, aggiungete l'uva, mescolate delicatamente e servite in ciotoline individuali.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

SOVRACOSCE DI POLLO 800 g – **ERBE AROMATICHE (TIMO, ROSMARINO, SALVIA)** 1 mazzetto – **UVA BIANCA** 1 grappolo – **GRANA PADANO** 200 g – FONDO DI COTTURA DEL POLLO SALE, PEPE
PER CONDIRE UOVO 1 – **PREZZEMOLO** 1 mazzetto – **SENAPE** 1 cucchiaio – **SCALOGNO** 1 piccolo – **LIMONE** mezzo – OLIO EVO – SALE, PEPE

Risotto mantecato con **castagne**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO ARBORIO 350 g – CASTAGNE 100 g – BURRO 50 g – CIPOLLA mezza – DADO VEGETALE GRANULARE 1 misurino – ARANCIA 1 biologica – FORMAGGIO GRATTUGIATO – SALE E PEPE

SBUCCIATE le **castagne** e lessatele 15-20 minuti in acqua bollente leggermente salata. Scolatele e lasciatele intiepidire, poi spellatele, spezzettatele grossolanamente e tenetele da parte.

IN UN PENTOLINO, sciogliete il dado granulare in 750 ml di acqua bollente e mantenetelo a fuoco basso. Lavate e affettate finemente la cipolla, fatela rosolare in un tegame con 30 g di burro, poi unite il riso e fatelo tostare per un paio di minuti fino a che sarà diventato lucido e trasparente.

COMINCIATE a bagnare con il brodo bollente e, dopo una decina di minuti, aggiungete le castagne, regolate di sale e insaporite con una macinata di pepe. Continuate la cottura bagnando con il brodo poco per volta e mescolando delicatamente perché non si attacchi.

QUANDO il riso è cotto, ma ancora al dente, spegnete il fuoco e mantecate con il resto del burro e con il formaggio grattugiato. Infine, decorate con la scorza dell'arancia tagliata a filetti sottili e servite.

Cheesecake con **gelatina** all'**arancia**

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA BASE BISCOTTI SECCHI 200 g – BURRO 100 g – ZUCCHERO DI CANNA 2 cucchiai
PER LA CREMA FORMAGGIO FRESCO SPALMAB ILE 500 g – ZUCCHERO 100 g – PANNA FRESCA 200 ml – SUCCO D'ARANCIA 100 ml – GELATINA 3 fogli
PER LA COPERTURA ALL'ARANCIA SUCCO D'ARANCIA 250 ml – ZUCCHERO 50 g – GELATINA 2 fogli

PER LA BASE tritate finemente i biscotti con lo zucchero di canna e trasferiteli in una ciotola. Sciogliete il burro a fuoco basso, poi versatelo nella ciotola e mescolate.

FODERATE con carta da forno uno stampo a cerniera da 24 cm e ricopritelo con il composto ottenuto, schiacciandolo bene con il dorso di un cucchiaio, quindi fate riposare in frigorifero 30 minuti. Intanto, ammollate la gelatina in acqua fredda, strizzatela e scioglietela in poca panna calda.

IN UNA CIOTOLA, mescolate il formaggio con una frusta, unite lo zucchero, il **succo d'arancia** e continuate a mescolare. Quindi, unite la gelatina sciolta. Infine, montate a neve la panna fresca e aggiungetela al composto. Versate la crema nello stampo a cerniera sulla base di biscotto, livellatela e raffreddate in frigorifero.

PER LA COPERTURA, portate a bollore il succo d'arancia con lo zucchero, unite 2 fogli di gelatina ammollati e strizzati, quindi mescolate. Versate la gelatina sulla crema fredda e lasciate 4 ore in frigorifero. Servite decorando con fettine e foglioline di arancia.

dal Super

ITALIANA CAPERS SUD

L'eccellenza dei capperi

QUALITÀ TOP

NELLO SPLENDORE DELLE ISOLE EOLIE, A LIPARI, LA ITALIANA CAPERS SUD DAL 1981 PRODUCE, CONFEZIONA E COMMERCIALIZZA CAPPERI DI ECCELLENTE QUALITÀ, ANCHE BIOLOGICI E CERTIFICATI DOP.

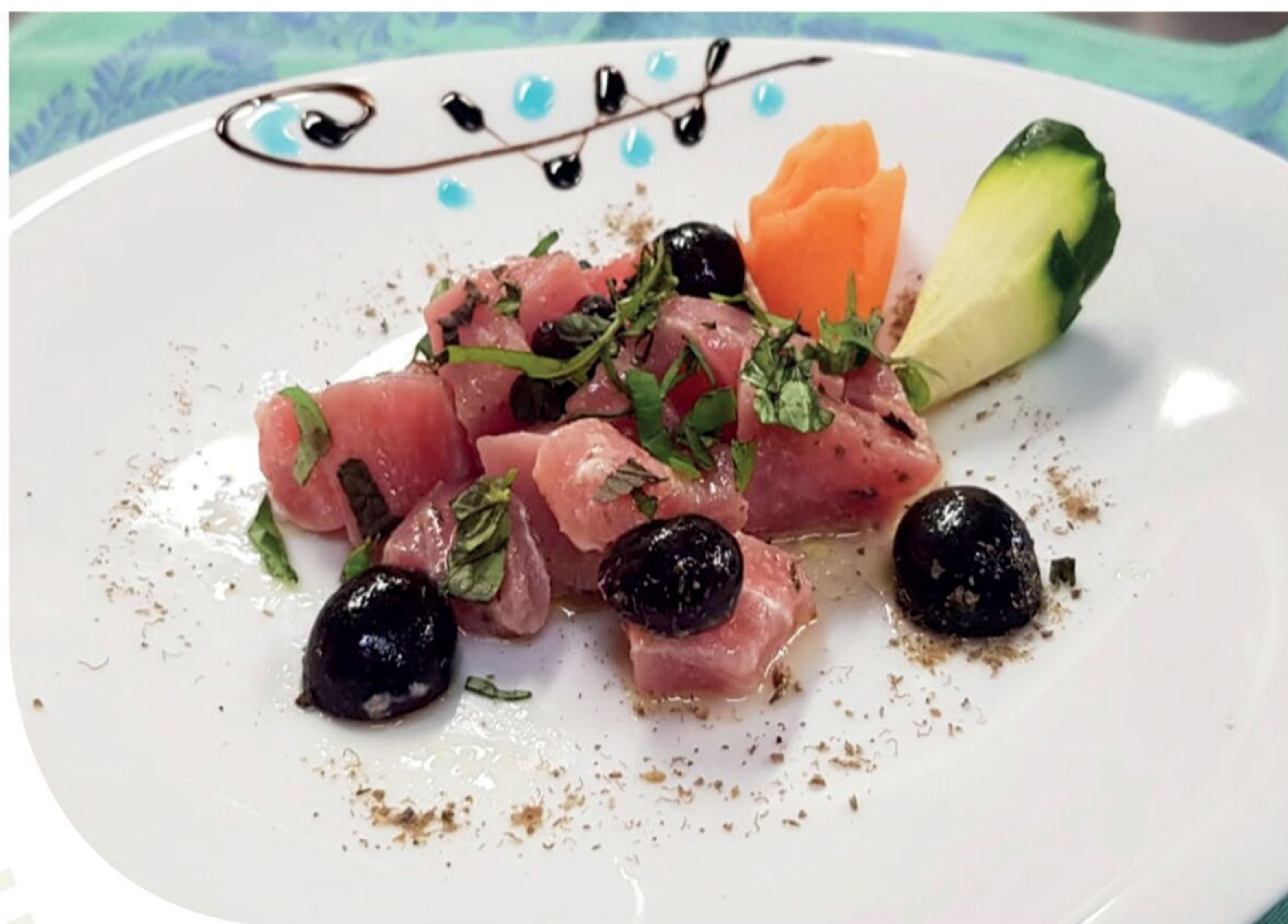
UN'AMPIA GAMMA

Il cappero delle Isole Eolie ha di recente ottenuto il riconoscimento comunitario della Denominazione di origine protetta, in virtù delle sue peculiari caratteristiche. L'azienda Italiana Capers Sud propone una ampia gamma di confezioni, diversi calibri di capperi e cucunci (i frutti del cappero) a marchio "Capparis". Sono prodotti deliziosi, indicati per la preparazione di antipasti e aperitivi.

CAPPERI FRANTUMATI

L'azienda ha anche realizzato un nuovo prodotto, i "Capperi Frantumati", essiccati con un sistema innovativo che conserva ed esalta tutto il loro particolare aroma. Si tratta di un insaporitore versatile, adatto ad arricchire diverse pietanze, semplice da uitilizzare e molto appetitoso.

www.capersud.it

"QUADRUCCI" di tonno marinato con frantumato di capperi e ciliege

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

BASILICO 4 foglie – TONNO FRESCO 480 g – FRANTUMATO DI CAPPERI 1 cucchiaino da caffé – CILIEGIE 12 denocciolate – OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA 10 cucchiai – LIMONE BIO 1, il succo – SALE – PEPERONCINO

TAGLIATE il tonno fresco in quadrucci e poi mettetelo in una ciotola insieme alle foglie di basilico tagliate a striscioline sottili, alle ciliegie denocciolate, e all'olio evo. Lasciate marinare per qualche minuto, dopodiché aggiungete il limone e il fratumato di capperi.

ULTIMATE la preparazione con un pizzico di sale e, a piacere, di peperoncino. Mescolate, lasciate riposare per 5 minuti e poi portate in tavola nei singoli piatti da portata.

"TRECCINE Orchidee delle Eolie"

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PASTA DI GRANO DURO TIPO "TRECCINE" O FUSILLI 500 g – POMODORI PACHINO MATURI 400 g – CAPPERI DI LIPARI E CUCUNCI (FIORI DEI CAPPERI) DISSALATI 4 cucchiai – MANDORLE PELATE E PINOLI 3 cucchiai – AGLIO 2 spicchi – MENTA 5 foglie – BASILICO FRESCO 10 foglie – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA LEGGERO ½ bicchiere – CACIOCAVALLO RAGUSANO STAGIONATO GRATTUGIATO 2 cucchiai – SALE – PEPERONCINO

METTETE nel mixer i capperi di Lipari e i cucunci, le mandorle pelate e i pinoli, gli spicchi di aglio, le foglie di menta e il basilico.

AGGIUNGETE a filo l'olio extravergine di oliva e il caciocavallo ragusano grattugiato. Dopodiché frullate questi ingredienti fino a ottenere una salsa dalla consistenza morbida. Aggiustate di sale e, se volte, aggiungete un pizzico di peperoncino.

CUOCETE la pasta al dente, scolatela conservando un mestolo di acqua di cottura. Versate la pasta e la salsa in una ciotola insieme al mestolo d'acqua. Mescolate e servite.

"POMATA" di patate all'erba cipollina, erbette polpo alla griglia e capperi frantumati

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PATATE MEDIE 8 – ERBA CIPOLLINA 1 cucchiaino – BASILICO E MENTA TAGLIATI FINEMENTE 1/2 cucchiaino – POLPO 1 kg – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – FRANTUMATO DI CAPPERI – SALE

LESSATE le patate, sbucciatele e poi passatele con lo schiacciapatate. Versatele in una ciotola e poi conditele con l'erba cipollina e il mix di basilico e menta tritati. Dopodiché, con un coppapasta formate 4 cerchi di patate.

CUOCETE il polpo in acqua bollente salata per circa 40 minuti. Tagliate i tentacoli e conditeli con olio evo, sale e frantumato di capperi. Poi passate il polpo per qualche minuto a griglia viva.

SERVITE il polipo appoggiando i tentacoli sul cerchio di patate.

COMPLETATE il piatto con un giro di olio evo e una spolverata di frantumato di capperi.

Le ricette in queste pagine sono state ideate dal ristorante "Filippino" di Lipari (ME). Fondato nel 1910 da Fillippo Bernardi, padre dell'attuale proprietario, è un locale dove gustare i migliori piatti delle isole Eolie a base di pesce appena pescato, verdure fresche, pasta e sughi realizzati con saporiti ingredienti a km 0.
Ristorante Filippino, piazza Mazzini, Lipari (ME), tel. 090 9811002, www.eolieexperience.it

dal Super

ETICHETTE STORICHE

Bere con gusto

DA 4 GENERAZIONI

ALLE PENDICI DEL VULCANO ETNA, NELL'ULTIMO DECENNIO DELL'800, NASCE LA STORIA DEI FRATELLI CAFFO, MASTRI DISTILLATORI DA 4 GENERAZIONI.

ANTICHE RICETTE

Oggi il gruppo vanta molti stabilimenti, anche all'estero, ed etichette storiche, come il Vecchio Amaro del Capo, il liquore di erbe di Calabria, frutto di un'antica ricetta che racchiude in sé i principi attivi di benefiche erbe, fiori, frutti e radici. O come l'Elisir San Marzano Borsci, nato da un'antica ricetta orientale.

PER PALATI RAFFINATI

Fra le proposte c'è anche l'Emporia Gin, la nuova essenza alcolica creata per conquistare i palati più raffinati ed esigenti, perfetto sia in forma pura sia miscelato nei cocktail.

www.caffo.com

PHOENICIAN NEGRONI

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- **EMPORIA GIN** 3 cl
- **VECCHIO AMARO DEL CAPO RED HOT EDITION** 1,5 cl
- **RED BITTER CAFFO** 2,5 cl
- **VERMOUTH ROSSO** 2,5 cl
- SCORZE DI LIMONE
- FILI DI PEPERONCINO

VERSATE tutti gli ingredienti in un bicchiere old fashioned e mescolate. Aggiungete qualche cubetto di ghiaccio e guarnite con scorzette di limone e fili di peperoncino.

PANCETTA DI MAIALINO NERO
calabrese glassata all'Amaro del Capo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA PANCETTA PANCETTA DI MAIALINO NERO 1 kg – ZUCCHERO 30 g – SALE 60 g – ALLORO 4 foglie – PEPE IN GRANI
PER LA GLASSA MIELE 80 ml – FONDO DI MAIALE 100 ml – ACETO DI RISO 40 ml – AMARO DEL CAPO 100 ml – SALE

MESCOLATE il sale con lo zucchero, poi usateli per condire la carne, aggiungete il pepe in grani e massaggiatela delicatamente, poi unite l'alloro. A questo punto, trasferite la carne in un sacchetto e create il sottovuoto con l'apposito strumento.

METTETE la busta con la carne in una pentola piena di acqua con il roner. Coprite con la pellicola trasparente per alimenti e lasciate cuocere a 72°C per 24 ore consecutive. Trascorso il tempo di cottura, togliete dalla busta la carne e conservate il liquido in una ciotola.

PREPARATE la glassa facendo ridurre a fuoco lento in un pentolino il miele con l'aceto di riso, l'Amaro del Capo, un pizzico di sale e il fondo di maiale che avete tenuto da parte. Quando il liquido raggiunge una consistenza sciropposa, toglietelo dal fuoco.

TAGLIATE la carne a cubi e mettetela in una teglia con la parte della cotenna rivolta verso l'alto. Spennellate i cubi di pancetta con la glassa e cuocete nel forno col grill a 80°C per 15 minuti. Mentre cuoce, spennellate altre 2 o 3 volte, stando attenti a non bruciare il caramello che si forma. Sfornate, spennellate ancora una volta con la glassa e servite subito.

TIRAMISÙ all'Elisir

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SAVOIARDI 300 g
UOVA 3
MASCARPONE 300 g
ZUCCHERO 6 cucchiai
CAFFÈ ZUCCHERATO 4 tazze
ELISIR BORSCI S.MARZANO 2 tazze
SALE 1 pizzico
CACAO AMARO IN POLVERE
FRAGOLE

MESCOLATE tuorli e zucchero fino a ottenere una crema. Unite gli albumi montati a neve, il sale e gradualmente il mascarpone.

INTINGETE i savoiardi nel caffè mescolato all'Elisir, poi componete il dolce alternando due strati di savoiardi a uno strato di crema.

GUARNITE con un velo di cacao in polvere, una fragola tagliata e servite.

Le Ricette dello chef ANDREA MAINARDI

L'eclettico chef questo mese propone cinque ricette **gustose**, veloci e saporite, perfette per portare, in poco tempo, tanto gusto in tavola. Buon appetito!

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato per 3 anni nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A marzo 2010 apre a Brescia il suo ristorante: Officina Cucina, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel 2012 nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. Da maggio 2019 lavora con Tessa Gelisio a Cotto e Mangiato su Italia 1.

andreamainardiofficial

Andrea Mainardi Official

Pancake con quark, aneto e salmone

INGREDIENTI PER CIRCA 6 PANCAKE DA 10 CM

FARINA 130 g – LIEVITO 5 g – ZUCCHERO 1 cucchiaino – SALE ½ cucchiaino – LATTE 150 ml – UOVO 1 – BURRO 15 g – QUARK 100 g – SALMONE AFFUMICATO 100 g – ANETO FRESCO

IN UNA CIOTOLA capiente unite tutti gli ingredienti secchi. A parte, sbattete l'uovo, unitelo al latte e al burro sciolto, mescolate bene e versate questo composto nella ciotola con gli ingredienti secchi. Amalgamate con una frusta a mano fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Lasciate riposare la pastella ottenuta per circa 20 minuti in un luogo caldo, in modo da attivare il lievito.

RISCALDATE una padella antiaderente monoporzione e versate un mestolino di pastella, facendo dei brevi movimenti circolari per distribuirla bene sul fondo, quindi lasciate cuocere il pancake a fiamma bassa per 3 minuti circa. A questo punto girate il pancake aiutandovi con una spatolina e lasciate cuocere per altri due minuti. Togliete il pancake dal fuoco e proseguite così fino a esaurire l'impasto.

FATE AMMORBIDIRE il formaggio quark fuori dal frigorifero per qualche minuto, unite l'aneto finemente tagliato e lavorate con una frusta a mano per rendere il composto morbido e corposo.

FARCITE infine i pancake con la crema di quark all'aneto e delle fettine di salmone affumicato.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Tritate grossolanamente il salmone con l'aneto; aggiungete il formaggio e formate tante palline. Intingetele in una tempura preparata con 1\3 di farina, 2\3 di amido di mais e acqua gassata. Friggete ed ecco pronta un'altra versione di antipasto stuzzicante.

Torta rustica

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 20 CM

- **PASTA BRISÉE** 1 rotolo
- **STRACCHINO** 200 g
- **PROSCIUTTO COTTO** 200 g, a fette

FODERATE una teglia con il rotolo di pasta brisée. Con i rebbi di una forchetta praticate tanti piccoli fori a distanza regolare.

STENDETE le fette di prosciutto cotto, tenendone una da parte, sul fondo della pasta, cercando di non lasciare spazi.

SPEZZETTATE la fetta tenuta da parte e distribuitela insieme allo stracchino su tutta la superficie.

ARROTOLATE i bordi della pasta piegandoli e pizzicandoli verso l'interno e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 35 minuti. Trascorso il tempo di cottura, spegnete il forno e lasciate intiepidire all'interno per circa 15 minuti.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

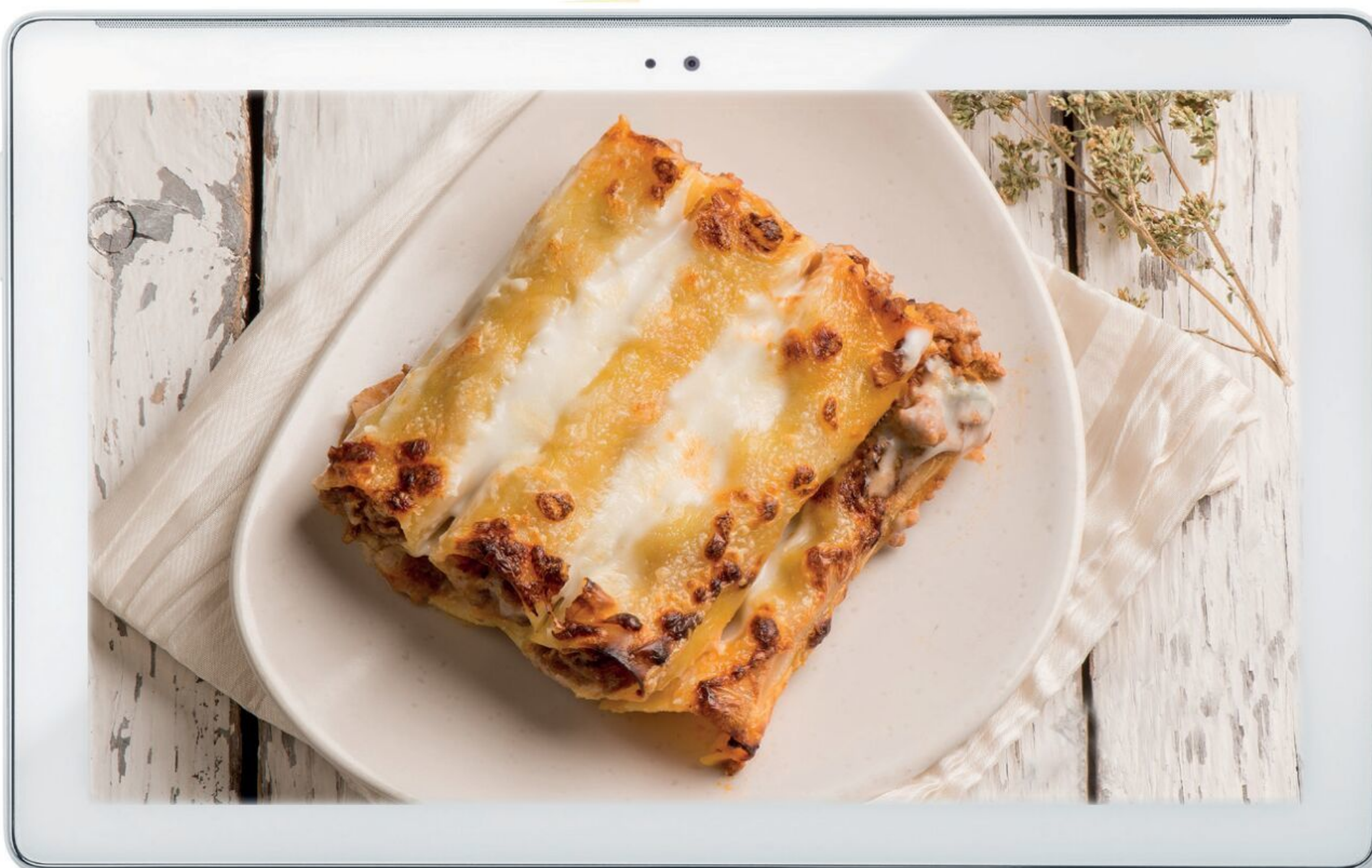
Frullate il prosciutto con lo stracchino ottenendo una crema. Spalmatela sulla pasta brisée e tagliate dei rettangoli di 1 x 15 cm. Arrotolateli come fossero caramelle e cuocete in forno. Ecco pronti dei grissini rustici!

Cannelloni ripieni di ragù di manzo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **CANNELLONI** 200 g
- **CAROTA** 1
- **SEDANO** ½ costa
- **CIPOLLA** ½
- **CARNE DI MANZO TRITATA** 150 g
- **RICOTTA** 100 g
- **PARMIGIANO GRATTUGIATO** 100 g
- **UOVO** 1
- **BESCIAMELLA** 150 g
- SALE & PEPE
- OLIO EVO

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Preparate i cannelloni come da ricetta. Una volta farciti, raffreddateli in freezer per 1 ora. Poi, tagliateli a piccoli cilindri di 3 cm e metteteli in una teglia rivolti verso l'alto, quindi cuoceteli in forno. Ed ecco così pronto un modo diverso per servirli!

PORTATE A BOLLORE abbondante acqua salata. Lessate i cannelloni per 4 minuti, scolateli e immergeteli a raffreddare in acqua e ghiaccio. Fateli infine asciugare tra due teli puliti.

PER IL RIPIENO preparate in padella un soffritto di carota, sedano e cipolla tritati. Dopo qualche minuto, aggiungete la carne macinata e cuocete per circa 10 minuti. Fate poi raffreddare per qualche minuto.

LAVORATE in una ciotola capiente la ricotta con l'uovo, aggiungete un pizzico di sale e pepe e unite il trito di carne ormai tiepido. Amalgamate il ripieno e usatelo per farcire i cannelloni.

PRERISCALDATE il forno a 180°C, versate sulla teglia uno strato di besciamella, poi disponete i cannelloni, coprite con altra besciamella e abbondante Parmigiano, quindi infornate per circa 20 minuti.

Salmone agli agrumi

INGREDIENTI PER 3 PERSONE

FILETTO DI SALMONE CON LA PELLE TAGLIATO A TRANCI 400 g
ARANCE BIO 2
MANDARINI BIO 3
CIPOLLOTTO FRESCO 1
OLIO EVO
SALE E PEPE ROSA

GRATTUGIATE la buccia della arance e dei mandarini e tenetela da parte.

SPREMETE il succo di tutti gli agrumi e amalgamatelo con 2 cucchiai di olio, un pizzico di sale, qualche grano di pepe rosa appena schiacciato e la scorza grattugiata degli agrumi.

IN UNA CIOTOLA immergete i tranci di salmone in questa marinatura, chiudete con la pellicola trasparente e lasciate in frigorifero almeno 20 minuti.

TAGLIATE il cipollotto a piccoli pezzi a fatelo stufare in una padella antiaderente. Unite poi i tranci di salmone, appoggiati dal lato della pelle.

FATE ROSOLARE per almeno 3 minuti a fiamma vivace, unite poi il succo della marinatura e continuate a cuocere per altri 5 minuti. Servite i tranci di salmone agli agrumi con la loro salsa di cottura.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Tagliate a metà l'arancia, svuotatela e preparate una maionese leggera con olio di semi, un uovo intero e il succo d'arancia. Tagliate a cubetti il salmone, fatelo rosolare in una padella antiaderente con il cipollotto a julienne, quindi usatelo per farcire il "guscio" di arancia. Cuocete 5 minuti a 200°C e servite con la maionese.

Tartufi di cioccolato

INGREDIENTI PER CIRCA 15 TARTUFI

CIOCCOLATO FONDENTE 125 g
PANNA FRESCA 75 ml
GRANELLA DI PISTACCHI 2 cucchiai
SALE INTEGRALE 1 pizzico
CACAO AMARO

TAGLIATE il cioccolato in piccoli pezzi. Riscaldate la panna e, quando ha quasi raggiunto l'ebollizione, spegnete la fiamma e unite il cioccolato e il sale, mescolando per farlo sciogliere bene. Se serve, rimettete il pentolino sul fuoco facendo attenzione a non bruciare il cioccolato.

UNITE la granella di pistacchi e mescolate fino a quando il composto risulta omogeneo, quindi lasciate raffreddare.

CON L'AIUTO di due cucchiai, formate tante palline di composto e passatele nel cacao amaro. Con le mani cercate di dare una forma il più sferica possibile ai tartufi.

FATE RAFFREDDARE in frigorifero per almeno un'ora, quindi servite.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Per ottenere un sapore più delicato, potete sostituire metà del cioccolato fondente con cioccolato al latte.

A PROVA di Ristorante

Arrosti e brasati che portano in tavola la tipica atmosfera altoatesina. E un risotto ingentilito dal sapore del radicchio.

META DI CHI AMA MANGIARE BENE

Il ristorante dell'hotel Preidlhof, a Naturno, in Val Venosta (BZ), coltiva il rapporto con la cultura gastronomica e le tradizioni dell'Alto Adige per far vivere agli ospiti un rapporto diretto tra cucina, agricoltura e territorio. La struttura fa parte dei "Vinum Hotels" 29 alberghi altoatesini meta di chi ama mangiare bene, immersi in paesaggi di grande fascino.

PREIDLOHO LUXURY DOLCEVITA RESORT
Via San Zeno13, Naturno, Merano (BZ)
Tel. 0473. 666251
www.preidlhof.it

Risotto al radicchio

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- RADICCHIO 200 g
- CIPOLLE 50 g
- AGLIO 1 spicchio
- OLIO 2 cucchiai
- VINO ROSSO (LAGREIN O SANTA MADDALENA ALTOATESINO) 100 ml
- RISO A CHICCHI ROTONDI (ARBORIO, CARNAROLI) 240 g
- BRODO DI CARNE 1 lt
- BURRO 2 cucchiai
- FORMAGGIO GRANA 30 g
- SALE E PEPE

PULITE il radicchio e tagliatelo a listarelle. Sbucciate la cipolla, tagliatela sottile e soffriggetela nell'olio. Unite il radicchio e soffriggetelo assieme al resto, quindi bagnate col vino rosso e stufate finché il liquido non si è quasi completamente consumato. Poi, tenete da parte un po' di radicchio stufato per guarnire il piatto alla fine.

VERSATE il riso, aggiungete poco a poco il brodo, salate, pepate e continuate la cottura sempre mescolando. Togliete poi il riso dal fuoco, matecatelo col burro freddo e col grana e poi servite guarnendo con poco radicchio stufato.

IL CONSIGLIO

Il risotto può essere cucinato anche con brodo di pollame. L'aggiunta di panna montata o di panna liquida renderà più delicato il gusto del risotto.
Vino: Alto Adige Terlano Chardonnay

Guancia di vitello brasata

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

GUANCE DI VITELLO 4 – CIPOLLE 2 – CAROTE 2 – POLPA DI POMODORO 80 g – VINO ROSSO (FORTE, PER ESEMPIO LAGREIN) 1 lt – BRODO DI CARNE 2 lt – ALLORO – PIMENTO – AGLIO – TIMO – ROSMARINO – OLIO EVO – SALE E PEPE BIANCO

FATE ROSOLARE bene le guance di vitello su tutti i lati in una padella con poco olio, poi conditeli con sale e pepe bianco appena macinato.

TOGLIETE le guance, quindi rosolate la cipolla e le verdure in una pentola.

AGGIUNGETE il concentrato di pomodoro e soffriggete. Deglassate con vino rosso e riducete facendo andare a fuoco medio per una decina di minuti.

RICOLLOCATE le guance di manzo nella pentola, aggiungete il brodo di carne e infornate tenendo coperto a 160 ° C. fino a quando la carne diventa morbida (ci vorranno circa 2 ore).

TOGLIETE la carne, filtrare la salsa e riducetela in padella fino a raggiungere una consistenza media. Servite le guance accompagnate dalla loro salsa e da poca insalata.

Cappello del prete con verdure

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CAPPELLO DEL PRETE DI MANZO 500 g – AGLIO 2 spicchi – CAROTE, SEDANO RAPA E CIPOLLA 250 g, tagliati a dadi – POMODORO 1, tagliato a dadi – SENAPE 1 cucchiaio – CONCENTRATO DI POMODORO 20 g – OLIO EVO 50 ml – VINO ROSSO ROBUSTO 200 ml – FONDO DI VITELLO, BRODO DI CARNE O DI VERDURA 1 lt ca. – SALE E PEPE – ROSMARINO – TIMO – ALLORO

AROMATIZZATE il taglio di carne spennellandolo su tutti i lati con la senape. Arrostite poi la carne su tutti i lati in una padella con olio caldo. Togliete la carne dalla padella, mettete nella padella le verdure e rosolate anche queste a fuoco medio.

ELIMINATE il grasso residuo, aggiungete il concentrato di pomodoro e proseguite brevemente la cottura. Dopodiché sfumate con il vino rosso e fate ridurre.

A QUESTO PUNTO unite nuovamente la carne, aggiungete il brodo e il pomodoro a dadi. Mettete la carne nel forno preriscaldato a 180°C e coperta per 2-3 ore fino a quando la carne è bella morbida. Girate di tanto la carne e 20 minuti prima della fine cottura unite gli aromi.

TOGLIETE nuovamente la carne e tenerla al caldo. Filtrate il fondo di cottura, eliminate il grasso, fate ridurre fino alla consistenza desiderata. Togliete la carne, disponetela sopra un vassoio sopra un letto salsa.

IL BRASATO SI ACCOMPAGNA BENE CON DEL RISO, DEGLI GNOCCHETTI ALL'UOVO, DEL PURÈ DI PATATE O DELLA POLENTA

Le Ricette del benessere

NOCI

NE BASTANO TRE O QUATTRO AL GIORNO

3 o 4 noci al giorno, gustate a colazione, nelle insalate o nelle portate principali, sono un vero toccasana per il benessere di ogni giorno. Croccanti e delicate, rappresentano ingredienti raffinati e molto appetitosi.

UN "MUST" DI OGNI DIETA BILANCIATA

Le noci sono un alimento fondamentale per la nostra salute, ricchissime di proprietà benefiche. Inserite in una dieta quotidiana, aiutano a controllare i livelli di colesterolo e a mantenere bassa la pressione del sangue. Non bisogna, però, mangiarne troppe perché sono piuttosto caloriche: 100 grammi contengono 650 calorie!

marinara

SPAGHETTI all'aglio, olio, alici e noci

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPAGHETTI 320 g – **FILETTI DI ALICI MARINATE** 16 – **GHERIGLI DI NOCI** 8 – **PREZZEMOLO** 1 ciuffo – **AGLIO** 2 spicchi – SALE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SOFFRIGGETE gli spicchi d'aglio in camicia in una padella con un paio di cucchiai di olio extravergine di oliva. Dopodiché, unite anche 2 gherigli di noci spezzettati grossolanamente con il coltello. Quando diventano biondi, togliete gli spicchi d'aglio.

PORTATE dell'acqua a ebollizione in una pentola piuttosto capiente e salatela. Fate cuocere gli spaghetti per il tempo necessario e poi scolateli. Unite gli spaghetti al fondo di olio, noci e aglio, aggiungete le restanti noci e le alici marinate e fate saltare brevemente il tutto in padella.

SPEGNETE il fuoco e spolverizzate con le foglie di prezzemolo lavate e tritate. Suddividete gli spaghetti all'aglio, olio, alici e noci nei singoli piatti da portata. Irrorate ciascun piatto un filo di olio extravergine di oliva e poi portate in tavola.

raffinata

INSALATA lenticchie, noci e mazzancolle

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- LENTICCHIE ROSSE SECCHE 350 g
- SCALOGNO 1
- INDIVIA RICCIA 400 g
- MAZZANCOLLE 36
- OLIO DI NOCI O EVO 100 ml
- GHERIGLI DI NOCE 150 g
- SALE E PEPE

PULITE lo scalogno e tritatelo. Dopo aver lasciato le lenticchie rosse a bagno per 6 ore, cuocetele con abbondante acqua salata nella pentola a pressione per 15 minuti oppure per 30 nella pentola normale. Scolatele e raffreddatele in acqua e ghiaccio.

TRASFERITE le lenticchie in un'insalatiera, unite l'indivia riccia, lo scalogno e condite con metà dell'olio di noci, sale e pepe. Quindi, pulite le mazzancolle senza togliere la coda e fatele saltare in padella con il rimanente olio di noci e poco sale.

DISTRIBUITE nei piatti prima l'invidia riccia, lo scalogno e le lenticchie rosse condite, poi adagiatevi sopra le mazzancolle, quindi terminate guarnendo con qualche gheriglio di noce.

FAGOTTINI con trevisana, ricotta e noci

morbida

INGREDIENTI PER 8 FAGOTTINI

PASTA SFOGLIA RETTANGOLARE 1 rotolo – INSALATA TREVISANA 1/2 cespo – SCALOGNO 1 – RICOTTA 80 g – NOCI 8 gherigli – UOVA 1 – SALE E PEPE – OLIO EVO

TAGLIATE la trevisana a striscioline e poi lavatela bene sotto l'acqua corrente. Asciugatela e poi fatela saltare in una padella antiaderente insieme allo scalogno tagliato finemente. Fate cuocere con il coperchio fino a quando l'insalata è appassita. Quindi aggiungete 2 cucchiai di olio evo, salate, pepate e cuocete per un paio di minuti.

UNITE la ricotta alla trevisana e poi anche le noci tritate grossolanamente. Mescolate per amalgamare bene.

RICAVATE dei rettangoli dalla pasta sfoglia 5 cm x 5 e collocate sopra un cucchiaio di composto di noci, ricotta e trevisana. Chiudete formando dei triangoli. Spennellate i fagottini con poco uovo sbattuto e c poi cuoceteli in forno preriscaldato a 200° C per 15 minuti circa.

SPINACINI con noci e formaggi

saporita

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ZUCCHINE 1 – EMMENTALER 100 g – NOCI 15 gherigli – GORGONZOLA 100 g – SPINACINI 200 g – OLIVE NERE DENOCCIOLATE 3 cucchiai – OLIO EVO – SALE E PEPE – ACETO BALSAMICO

LAVATE la zucchina e tagliatela a julienne, quindi a filetti lunghi 4-5 cm e molto sottili; per farlo potete usare il coltello, oppure la mandolina.

RIDUCETE a dadini il formaggio Emmentaler e il gorgonzola. Affettate le olive nere denocciolate, spezzettate i gherigli di noce, unite tutto in una ciotola capiente e mescolate bene con un cucchiaio.

PREPARATE la vinaigrette in una ciotolina a parte, emulsionando con una frusta olio, aceto balsamico, sale e pepe.

PRENDETE un'insalatiera e sistemate prima le foglie di spinaci, poi versate il composto di verdure e formaggi, che avete preparato in precedenza. Condite con la vinaigrette e il pepe, quindi servite.

delicata

MELE RIPIENE con noci, biscotti e uva passa

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MELE ROSSE 4 – NOCI 8 gherigli – UVA PASSA 2 cucchiai – BISCOTTI SECCHI 4 – ZUCCHERO DI CANNA 2 cucchiai – GRAPPA 1 bicchierino – UOVA 1 – CANNELLA IN POLVERE

AMMORBIDITE l'uva passa immergendola in una bagna di acqua tiepida e grappa. Lavate le mele, asciugatele ed eliminate il torsolo con l'apposito attrezzo, oppure con un coltellino a lama affilata, prestando attenzione a non bucare il fondo delle mele.

RICAVATE delicatamente poca polpa dal centro delle mele, poi tritatela grossolanamente e mescolatela con i biscotti e i gherigli di noce sbriciolati, lo zucchero di canna e la cannella. Scolate l'uvetta e, senza asciugarla, aggiungetela all'impasto.

RIEMPITE le mele con l'impasto ottenuto, facendo attenzione che non si rompano. Poi, trasferitele in una piccola teglia e cuocetele in forno a 180°C per 20 minuti. Sfornatele e servitele calde, tiepide oppure a temperatura ambiente.

IL CIBO *che fa bene*

Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare.
Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli.
Per info e proposte di argomenti da approfondire www.monicacimino.it
facebook e instagram:
diet coach di Monica Cimino

LA MAGIA DELLA COTTURA

Dalla scoperta del fuoco, l'uomo ha imparato a cucinare

AVETE MAI PENSATO che il calore è dotato in qualche modo di un potere magico? Una carota cruda ha un sapore, bollita ne ha un altro, arrostita un altro ancora. Per non parlare delle uova, che esposte a diversi tipi di calore danno luogo a sapori e consistenze differenti. E non dimentichiamoci della carne: avete mai pensato che uno stesso pezzo di carne, bollito, al vapore, arrostito o fritto o al forno, anche in assenza di spezie o odori, ha un sapore diverso?

IN EFFETTI, la scoperta del fuoco e quindi l'introduzione della cottura è stato proprio un bel colpo per l'evoluzione fisica dell'uomo.
Pensate che da quando siamo diventati "cucinivori", siamo riusciti:
- ad abbattere i microorganismi presenti specialmente nelle carni crude e quindi a ridurre le tossinfezioni alimentari. Di conseguenza, l'uomo primitivo ha cominciato a morire di meno a causa delle tossine presenti nella carne appena cacciata, perché distrutte dal calore della cottura (a quei tempi si moriva di dissenteria!)
- a rendere più digeribili i macronutrienti presenti all'interno del cibo. Pensate alla patata, immangiabile da cruda e al suo valore energetico da cotta: quando l'uomo ha iniziato a mangiarla cotta ha potuto usufruire di tutto il potere energetico di questo alimento; e lo stesso è accaduto per le proteine della carne e delle uova. Noi le cuociamo per fare avvenire quella che tecnicamente di chiama "denaturazione delle proteine", ovvero facciamo in modo che le proteine si srotolino e che gli aminoacidi siano più disponibili.

ADDIRITTURA È TEORIA di molti ricercatori che l'introduzione della cottura rappresenti l'inizio della vera evoluzione corporea dell'uomo che è diventato più prestante proprio per effetto del miglioramento della qualità della sua alimentazione.
In effetti la cottura oltre ai vantaggi igienici e qualitativi per la nostra alimentazione, permette di rendere carni e verdure più morbide: pensate a quando cuocete la carne, che all'inizio è dura e poi, quando le fibre di collagene si sciolgono diventa morbida e quindi facilmente masticabile.

LA COTTURA rende i cibi anche più appetitosi: pensate che un tempo, quando la scienza ancora non era riuscita a spiegare certi fenomeni si credeva che la carne contenesse una sostanza misteriosa responsabile del tipico sapore della carne. Oggi sappiamo che esistono delle reazioni che avvengono ad alta temperatura, capaci di liberare aromi particolari: pensate alla caramellizzazione, cioè una reazione di imbrunimento degli zuccheri presenti in un alimento, o pensate alla Reazione di Maillard, termine tecnico conosciuto anche dagli chef o da chi ha fatto un buon corso di cucina, che indica un complesso e sofisticato numero di reazioni che avvengono tra zuccheri ed aminoacidi, responsabili del fantastico sapore della carne o del caffè.

NON TUTTE LE CARNI, però hanno zuccheri capaci di permettere questo tipo di reazione, ma per ovviare a questo non pensate di aggiungere zucchero da cucina, servono zuccheri cosiddetti riducenti, pertanto se volete usare un po' di scienza in cucina aggiungete frutta o vino per far fare quella fantastica crosticina alla vostra carne. Ma attenzione, che sia crosticina, perché il "bruciato" per quanto possa attirare, è un prodotto tossico della cottura tanto come l'olio quando inizia a "fumare" in padella. Prendete coraggio e buttate sia l'alimento bruciato che l'olio, perché dovete avere sempre a cuore la vostra salute e quella dei vostri cari.

brutto ma Buono

Prima colazione: dolci, torte e biscotti da preparare in casa sotto le feste per cominciare la giornata tutti insieme

Le autentiche madeleine francesi

INGREDIENTI PER CIRCA 20 MADELEINE

FARINA 120 g – ZUCCHERO 100 g – UOVA 3 – MIELE 1 cucchiaino – BURRO 110 g – LIEVITO PER DOLCI 1/4 di cucchiaino – SALE 1 pizzico

UNITE in una ciotola le uova, lo zucchero e il miele e mescolate per almeno 4-5 minuti. Utilizzate preferibilmente una frusta a mano e mescolate con costanza ma delicatamente. Il composto dovrà risultare schiumoso e non gonfio.

SETACCIATE la farina e il lievito per dolci nel composto di uova e zucchero e inglobate delicatamente. Versate anche il burro fuso e il pizzico di sale e mescolate bene. Coprite la ciotola con pellicola trasparente da cucina e riponetela in frigorifero almeno per un'ora (meglio ancora per tutta la notte).

PRENDETE l'impasto e riempite gli stampini per madeleine per circa 3/4 della capacità. Se usate uno stampo di metallo e non di silicone prima di usarlo imburratelo.

METTETE nel forno già caldo a 240°C per 1 minuto; quindi abbassate a 200°C e cuocete per 4 minuti. Infine, portate il calore sui 180°C per i rimanenti 5 minuti. È proprio lo shock termico tra l'impasto freddo e l'alta temperatura del forno che contribuisce a far venire la "gobbetta" tipica delle madeleine.

INGREDIENTI PER 12 MUFFIN

PATATE DOLCI 200 g – UOVA 2 medie – ZUCCHERO 150 g – FARINA 200 g – LIEVITO 1 bustina – AGAR AGAR mezzo cucchiaio – OLIO EVO 150 ml – CIOCCOLATO BIANCO 50 g – CIOCCOLATO FONDENTE 50 g – ZUCCHERO A VELO

Muffin al doppio cioccolato con patate dolci

CUOCETE le patate dolci in forno a 180°C per 50 minuti. Lasciatele intiepidire, quindi sbucciatele e schiacciatele con la forchetta. Poi, fate raffreddare completamente la purea. Quindi, con la frusta elettrica alla massima potenza, montate le uova con lo zucchero 5 minuti, fino a ottenere un composto spumoso.

IN UNA CIOTOLA a parte, versate la farina, il lievito e l'agar agar. Aggiungete la purea di patate dolci e mescolate con un cucchiaio. Unite anche il cioccolato bianco e quello fondente spezzettati. Infine, incorporate l'olio al composto di uova e zucchero, poi unite il tutto al composto di farina e patate e mescolate bene.

APPOGGIATE 12 pirottini di carta in una teglia per muffin. Distribuite il composto nei pirottini e cuocete in forno già caldo a 160°C per 20 minuti, finché i muffin diventano ben lievitati e dorati. Sfornate e trasferiteli sopra una griglia per farli raffreddare, poi spolverizzateli con lo zucchero a velo e serviteli.

Plumcake alla banana

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 20 CM

FARINA 250 g – BURRO 75 g – UOVA 2 – LIEVITO PER DOLCI mezza bustina – BANANE 4 molto mature – BICARBONATO mezzo cucchiaino – ZUCCHERO 150 g – CANNELLA IN POLVERE mezzo cucchiaino – ZUCCHERO A VELO – SALE

SBUCCIATE le banane e poi schiacciatele con l'aiuto di una forchetta. Con le fruste elettriche, montate lo zucchero con il burro ammorbidito. Continuando a miscelare, unite le uova una alla volta e lavorate fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungete 1 pizzico di sale e le banane schiacciate, poi amalgamate per ottenere un composto liscio e senza grumi.

SETACCIATE la farina con il lievito e il bicarbonato, poi unite tutto all'impasto, senza smettere di miscelare. Infine, profumate con la cannella.

IMBURRATE e infarinate uno stampo da plumcake, versatevi l'impasto e infornate a 180°C per 45 minuti circa. Per controllare la cottura, infilate uno stecchino nel centro del dolce: se esce asciutto, significa che è pronto. Sfornate il dolce e spolverizzate con zucchero a velo.

INGREDIENTI PER 4 DOLCI
RISO ORIGINARIO 120 g – LATTE 600 ml – MIELE D'ACACIA 4 cucchiai – AMIDO DI MAIS 1 cucchiaino – CANNELLA IN POLVERE

Risolatte al profumo di cannella

PORTATE il latte a bollore, poi aggiungete il riso e fate cuocere a fiamma dolce per circa 20 minuti, mescolando in continuazione, per far assorbire il latte.

DILUITE l'amido di mais con 2 cucchiai di latte freddo, unitelo al riso e cuocete ancora per 1 minuto, sempre mescolando. Spegnete, incorporate il miele e fate raffreddare.

DISTRIBUITE il risolatte nelle ciotole e guarnite con la cannella.

ANCHE AL CIOCCOLATO

Per i più golosi, c'è la versione al cioccolato fondente. Fate bollire il latte in una casseruola, poi aggiungete il riso e fate cuocere per circa 20 minuti a fuoco basso, mescolando. Sciogliete l'amido di mais in 2 cucchiai di latte freddo e aggiungetelo nella casseruola, quindi unite 4 cucchiai di zucchero. Mescolate e fate cuocere ancora 1 minuto. A questo punto, spezzettate 1 tavoletta di cioccolato fondente in una ciotola e fatela sciogliere nel microonde a potenza media per circa 40 secondi. Aggiungete il cioccolato fuso al risolatte e mescolate. Trasferite nelle ciotoline e, se vi piace, spolverizzate con cocco in scaglie.

Torta in padella con crema di nocciole

INGREDIENTI PER UNA PADELLA DA 24 CM
UOVA 2 – ZUCCHERO 150 g – OLIO DI SEMI 50 ml – LATTE 150 ml – FARINA 150 g – LIEVITO PER DOLCI mezza bustina – VANIGLIA 1 baccello – CREMA DI NOCCIOLE 50 g

MONTATE con le fruste elettriche le uova con lo zucchero, fino a renderle spumose. Unite il latte, i semi ricavati dal baccello di vaniglia e l'olio. Continuate a lavorare con le fruste, poi aggiungete la farina e il lievito poco per volta, mescolando delicatamente.

IMBURRATE una padella antiaderente, con fondo spesso, da 24 cm di diametro, quindi versate l'impasto. A questo punto, versate anche la crema di nocciole e, con uno stuzzicadenti, mescolate i due composti.

COPRITE la padella e cuocete la torta a fuoco basso per 40 minuti, fino a che l'impasto si rapprende completamente, anche in superficie. Quindi, aiutandovi con una paletta, togliete la torta dalla padella. Servite la torta affettata e, se vi piace, guarnite con cimette di menta.

Ciambella

al gusto di **arancia**

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 22 CM

UOVA 4 – **ZUCCHERO** 160 g – **ARANCIA BIO** 1, la scorza e il succo – **FARINA** 250 g – **LIEVITO** 1 bustina – **BURRO** 150 g – SALE – CANNELLA IN POLVERE

MONTATE le uova intere con lo zucchero, lavorando con le fruste fino a ottenere un composto spumoso, ma non troppo montato. Poi, aggiungete il succo dell'arancia filtrato con un colino fine, la sua scorza grattugiata e mescolate con cura.

IN UNA CIOTOLA a parte, versate la farina setacciata con il lievito, quindi unite un pizzico di sale e la cannella in polvere, poi miscelate. Unite le polveri nella ciotola con le uova montate, aggiungete il burro morbidissimo, tagliato a cubetti, e mescolate con le fruste per scioglierlo completamente.

VERSATE l'impasto in uno stampo da ciambella imburrato e infarinato, quindi cuocete nel forno statico a 180°C per 30 minuti circa. Poi, spegnete il forno, aprite lo sportello e lasciate riposare la ciambella nel forno per 10 minuti circa prima di toglierla dallo stampo.

Frollini scozzesi

al **burro**

INGREDIENTI PER CIRCA 25 BISCOTTI

BURRO 200 g – **FARINA DI RISO** 80 g – **FARINA** 220 g – **ZUCCHERO** 100 g – SALE

VERSATE le farine e lo zucchero in una ciotola, unite il burro freddo a tocchetti e un pizzico di sale. Iniziate a lavorare l'impasto, amalgamando con la punta delle dita, quindi impastate velocemente con il palmo della mano, fino a quando l'impasto diventa liscio e omogeneo.

FORMATE un panetto, avvolgetelo nella pellicola e fate raffreddare un'ora in frigorifero.

TRASCORSO questo tempo, stendete l'impasto con il mattarello allo spessore di circa 1 cm e, con un coltello o una formina, ricavate tanti rettangoli e bucherellateli con i rebbi di una forchetta.

DISPONETELI su una teglia e cuocete a 160°C per circa 15 minuti. Togliete i biscotti dal forno appena iniziano a prendere colore. Lasciateli raffreddare, quindi servite.

Brownies con le noci

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CIOCCOLATO FONDENTE 300 g – BURRO 200 g – ZUCCHERO 250 g – UOVA 4 – FARINA 200 g – NOCI 150 g – LIEVITO PER DOLCI 1 cucchiaino – SALE

SPEZZETTATE il cioccolato e trasferitelo in una ciotola d'acciaio. Immergete la ciotola in un tegame pieno d'acqua bollente e fate sciogliere lentamente il cioccolato a bagnomaria, mescolando con cura. Quando si è sciolto, unite il burro morbido a pezzetti, mescolando ancora.

CON LE FRUSTE elettriche, montate le uova con lo zucchero per circa 5 minuti, fino a che il volume è raddoppiato. Incorporate il cioccolato e il burro fuso, quindi mescolate.

UNITE poco alla volta la farina, il lievito e un pizzico di sale e continuate a lavorare l'impasto con le fruste per amalgamarlo. Poi, tritate i gherigli di noce e incorporateli. Versate l'impasto in una teglia rettangolare foderata con carta da forno e cuocete a 180°C per 35 minuti. Sfornate la torta, fatela raffreddare, dividetela in tanti quadratini e infine servite.

Biscottoni con le nocciole

INGREDIENTI PER 12 BISCOTTONI

FARINA 00 360 g – BURRO 150 g – ZUCCHERO 120 g – UOVA 3 tuorli – NOCCIOLE TOSTATE 180 g – GOCCE DI CIOCCOLATO – SALE

TRITATE le nocciole tostate insieme con lo zucchero. Su un piano di lavoro disponete la farina a fontana e al centro mettete il burro ammorbidito a pezzetti, il trito di nocciole e zucchero e le gocce di cioccolato.

COMINCIATE a impastare e poi aggiungete i tuorli, un pizzico di sale e 3 cucchiai di acqua. Lavorate l'impasto velocemente, fate una palla e mettete a riposare in frigorifero per 30 minuti. Riprendete la pasta, dividetela in 12 parti di uguale dimensione e fatene altrettante palline. Stendetele con il palmo della mano allo spessore di circa mezzo centimetro e date loro una forma tondeggiante.

APPOGGIATE i biscotti su una placca coperta di carta da forno e cuoceteli nel forno preriscaldato a 170°C per 16-18 minuti. Toglieteli solo quando saranno dorati – non devono scurire troppo – e lasciateli intiepidire prima di servirli.

colto e mangiato CAVOLI

Protagonisti delle tavole invernali, sono **nutrienti** e **benefici** per l'organismo. Ecco tante ricette per valorizzarli

UNA GRANDE FAMIGLIA

Sono quasi 400 le varietà di cavolo, il cui nome scientifico è Brassica oleracea. Possono essere a infiorescenza (broccoli, cavolfiore); a stelo (cavolo rapa, cavolo riccio, cavolo nero, cavolo cinese); a foglia liscia o riccia (cavolo verza, cavolo bianco, rosso o verde). Tutte le varietà hanno proprietà antiossidanti e antinfiammatorie e sono ricche di vitamina C e vitamine del gruppo B; contengono inoltre acido folico e sali minerali, quali calcio, ferro, fosforo e soprattutto potassio.

TORTA SALATA rustica di **broccoli** e **patate**

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 26 CM

UOVA 4 intere – **FARINA** 40 g – **LATTE** 200 ml – **BROCCOLI** 500 g – **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 150 g – **PATATE** 300 g – **PORRO** 1 – BURRO – OLIO EVO – NOCE MOSCATA – SALE E PEPE

PELATE le patate e tagliatele a spicchi, poi pulite e dividete i broccoli in cimette. Quindi, cuocete le due verdure separatamente in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolatele e saltatele in padella con l'olio e il porro tagliato a rondelle molto sottili. Appena le verdure sono dorate, spegnete il fuoco e teneteleda parte in caldo.

ROMPETE le uova in una ciotola, sbattetele velocemente con una frusta, unite il latte e la farina a pioggia. Quindi, insaporite il composto di uova con il formaggio grattugiato, la noce moscata, sale, pepe. Infine, aggiungete al composto i broccoli e le patate, poi mescolate con cura.

IMBURRATE uno stampo da 26 cm e distribuitevi il composto di uova e verdure in modo uniforme. Quindi, cuocete in forno a 170°C per circa 30 minuti. Togliete infine lo sformato dal forno, lasciatelo intiepidire e servitelo a fette.

RIGATONI con cavolfiore, acciughe e pinoli

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RIGATONI 320 g
CAVOLFIORE 1
CIPOLLA mezza
PINOLI 2 cucchiai
ACCIUGHE SOTT'OLIO 4 filetti
OLIO EVO
PREZZEMOLO
SALE

PULITE il cavolfiore: eliminate il gambo e le foglie (potrete utilizzarli per altre preparazioni, come un brodo o una vellutata), quindi, aiutandovi con un coltellino, staccate le rosette, lavatele sotto l'acqua corrente e asciugatele. Fatele cuocere per 10 minuti in abbondante acqua bollente salata, poi scolate e tenete da parte tutta l'acqua di cottura.

AFFETTATE sottilmente la cipolla e fatela rosolare in una capiente padella antiaderente con un filo d'olio. Appena prende colore, unite in padella i filetti di acciuga e lasciateli sciogliere lentamente a fuoco basso, poi aggiungete i pinoli e mescolate con cura.

UNITE anche le cimette di cavolfiore lessate e mescolate ancora. Cuocete i rigatoni nell'acqua di cottura del cavolfiore, scolateli al dente e trasferiteli nella padella con le cimette, versate un filo di olio e mescolate con cura. Guarnite con il prezzemolo tritato e servite.

INSALATA ALTOATESINA con mele e cavolo cappuccio

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CAVOLO CAPPUCCIO 300 g – **MELA** 1 – **GHERIGLI DI NOCE** 8 – **BARBABIETOLA** 1 – **OLIO EVO** 3 cucchiai – **SEMI DI KUMMEL (CUMINO DEI PRATI)** 1 cucchiaio – **ACETO DI MELE** 2 cucchiai – PREZZEMOLO – SALE E PEPE

RIUNITE in un'insalatiera il cavolo rosso tagliato a listarelle sottili, la mela non sbucciata e tagliata a fettine, i gherigli di noce a pezzetti e la barbabietola cruda tagliata a julienne.

CONDITE con un'emulsione preparata con l'olio extravergine di oliva, l'aceto di mele, i semi di kummel, una presa di sale e una spolverata di pepe.

MESCOLATE con cura e lasciate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti (diventerà più tenera). Al momento di servire, aggiungete un mazzetto di prezzemolo tritato.

CAVOLETTI di Bruxelles con pancetta e formaggio

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CAVOLETTI DI BRUXELLES 500 g
PANCETTA AFFUMICATA A CUBETTI 100 g
FORMAGGIO GRATTUGIATO
PREZZEMOLO
OLIO EVO
SALE E PEPE

PULITE e lavate bene i cavoletti di Bruxelles, poi fateli bollire in una pentola piena d'acqua bollente salata per circa 20 minuti. Scolate e tenete da parte.

IN UNA PADELLA fate rosolare la pancetta qualche minuto, poi unite i cavoletti, aggiungete olio extravergine, mescolate e lasciate insaporire per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

SPEGNETE il fuoco, regolate sale e pepe, aggiungete una manciata di prezzemolo, abbondante formaggio grattugiato, amalgamate bene e servite.

ORECCHIETTE con broccoli e cozze

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

ORECCHIETTE FRESCHE 500 g
BROCCOLI 500 g
COZZE 1 kg
OLIO EVO mezzo bicchiere
PEPERONCINO
PREZZEMOLO
SALE

LAVATE i broccoli, riduceteli a cimette e lessateli in abbondante acqua salata per 10 minuti.

VERSATE nella stessa pentola anche le orecchiette fresche e proseguite la cottura per 5 minuti circa.

INTANTO lavate le cozze, eliminate la barba e mettetele in una padella, coprite e fate aprire a fuoco medio. Quando sono aperte, sgusciatele.

IN UN PENTOLINO a parte, versate mezzo bicchiere di olio extravergine, unite il peperoncino a pezzetti e fate scaldare, poi unite anche le cozze e lasciatele insaporire per 2 minuti.

QUANDO le orecchiette sono cotte, scolatele con i broccoli e trasferite tutto in una ciotola capiente, aggiungete le cozze condite con tutto il loro olio e mescolate. Distribuite la pasta nei piatti, profumate con una manciata di prezzemolo tritato e servite.

FRITTO MISTO di broccoli e cavolfiori con spezie

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

CAVOLFIORE 1
BROCCOLI 1 mazzo
OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 1 l
UOVA 2
FARINA 50 g
PANGRATTATO
CURCUMA
ZENZERO
SALE

TAGLIATE il cavolfiore e i broccoli a rosette e lavateli sotto l'acqua fredda. Quindi, tuffateli per 2 minuti in acqua bollente salata. Poi scolateli, raffreddateli in acqua fredda e asciugateli bene.

SBATTETE le uova in una fondina con una forchetta e salatele appena. Insaporite con un pizzico di curcuma e di zenzero fresco grattugiato. Dopodiché, passate le rosette di cavolfiore e di broccolo prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato.

SCALDATE l'olio in una padella capiente. Quando è bollente, friggete le verdure fino a che risultino dorate e croccanti. Scolatele su un foglio di carta da cucina, regolate di sale e servitele calde.

ZUPPA orientale con cavolo cinese

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CAVOLO CINESE 1 – CAROTA 1 – SCALOGNO mezzo – BRODO VEGETALE – OLIO EVO – CURCUMA – CUMINO – PREZZEMOLO – PEPERONCINO – SALE

LAVATE bene il cavolo cinese, poi affettatelo finemente. Pulite e tagliate a fettine anche lo scalogno e la carota.

TRASFERITE tutte le verdure in una pentola, ricoprite di brodo vegetale e aggiungete il cumino.

FATE CUOCERE per circa 30 minuti e, prima di spegnere il fuoco, spolverizzate di curcuma e aggiungete il peperoncino.

REGOLATE di sale, insaporite con prezzemolo, olio extravergine e servite la zuppa calda.

GARGANELLI con crema di gorgonzola ai due cavolfiori

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

GARGANELLI 320 g – CAVOLFIORE BIANCO 150 g – CAVOLFIORE ROMANO 150 g – GORGONZOLA MORBIDO 200 g – PARMIGIANO REGGIANO 80 g – AGLIO 1 spicchio – ZAFFERANO 1 bustina – LATTE 1 bicchiere piccolo – OLIO EVO 2 cucchiai – SALE E PEPE

PULITE i cavolfiori, ricavate le cimette e fatele cuocere a vapore fino a renderle morbide. Quindi, trasferitele in una padella con l'olio, lo spicchio d'aglio intero, un pizzico di sale e lasciatele dorare 5 minuti. Spegnete il fuoco e togliete lo spicchio d'aglio.

CUOCETE la pasta in abbondante acqua salata. Intanto, tagliate a cubetti il gorgonzola, trasferitelo in un pentolino, aggiungete il latte e fatelo fondere a bagnomaria, mescolandolo con cura. Quando è fuso, aggiungete lo zafferano e mescolate ancora. Poi, unite anche metà del Parmigiano Reggiano grattugiato e amalgamate.

SCOLATE la pasta al dente, unitela nella padella con i cavolfiori e fatela saltare un minuto. Infine, trasferitela in una ciotola, condite con la crema di gorgonzola e con il Parmigiano Reggiano rimasto, regolate di pepe e servite.

FRIARIELLI e salsiccia

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FRIARIELLI 500 g – SALSICCE 8, piccole – AGLIO 1 spicchio – VINO BIANCO – OLIO EVO – PEPERONCINO – SALE

PULITE i friarielli, eliminando le foglie più sciupate e i gambi più duri. Poi, lavateli bene e lasciateli scolare.

IN UNA PADELLA capiente versate un filo d'olio e fate soffriggere l'aglio. Poi, eliminatelo, aggiungete il peperoncino e i friarielli ben sgocciolati, coprite e lasciate ammorbidire. Togliete il coperchio e continuate la cottura ancora per 5 minuti.

ROSOLATE le salsicce in una padella a parte con poca acqua per 5 minuti. Punzecchiatele con i rebbi di una forchetta, aggiungete un filo d'olio, quindi sfumate con il vino bianco e lasciate rosolare ancora 5 minuti.

AGGIUNGETE le salsicce nella padella con i friarielli e continuate la cottura per 5-6 minuti, in modo da amalgamare i sapori. Togliete dal fuoco, regolate di sale e servite.

PASSIONE NAPOLETANA

I friarielli sono le infiorescenze delle cime di rapa, molto utilizzate nella cucina campana. Un grande classico è la pizza con salsiccia e friarielli, assolutamente da provare.

FRITTELLE con cavolfiore e ricotta salata

INGREDIENTI PER CIRCA 8 FRITTELLE

CAVOLFIORE 1 – **FARINA** 50 g – **RICOTTA SALATA** 50 g – **UOVA** 1 intero – **ACCIUGHE SOTT'OLIO** 20 g – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – SALE E PEPE

LAVATE il cavolfiore e dividetelo in cimette. Lessatele 15 minuti in acqua leggermente salata fino a quando risulta tenero. Scolatelo, fate intiepidire e schiacciatelo con una forchetta.

TRASFERITE il cavolfiore in una ciotola, unite l'uovo, la ricotta salata grattugiata, le acciughe tritate e la farina. Mescolate per ottenere un composto denso: se è troppo sodo, unite poca acqua, se invece è liquido aggiungete poca farina. Regolate sale, pepe e fate riposare 20 minuti.

SCALDATE l'olio in una padella antiaderente. Versate il composto di cavolfiore un cucchiaio alla volta e friggete le frittelle fino a doratura, girandole una sola volta. Scolatele su carta da cucina e servitele calde.

RISOTTO alla verza

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO CARNAROLI 320 g – **VERZA** mezza – **CIPOLLA** 1 media – **CAROTE** 2 medie – **SEDANO** 2 coste – **VINO BIANCO** mezzo bicchiere – **BRODO VEGETALE** 1 l – **TALEGGIO** 200 g – **OLIO EVO** 3 cucchiai – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI

LAVATE la verza e sfogliatela, tenendo da parte qualche foglia intera. Poi, tagliate le altre a listarelle e friggetele in padella con abbondante olio di semi di arachidi, in modo che restino croccanti. Quindi, mettetele a scolare su un foglio di carta da cucina.

LAVATE e pulite la cipolla, il sedano e le carote, poi riducetele a dadini. Trasferitele in un tegame con l'olio extravergine d'oliva e fatele appassire 5 minuti a fuoco basso.

UNITE il riso e mescolate con cura. Poi, irrorate con il vino e lasciatelo sfumare. Quando il vino è evaporato, bagnate il riso con un mestolo di brodo, mescolate e proseguite irrorando con il brodo solo quando il riso risulta asciutto.

QUANDO il riso è cotto (ci vorranno circa 15 minuti), unite il taleggio tagliato a cubetti, mescolate e spegnete il fuoco.

PER SERVIRE decorate il piatto con le foglie di verza ancora intere, versate il riso e infine guarnitelo con le listarelle di verza fritte.

VELLUTATA di cavolfiore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CAVOLFIORE 1 kg
PATATE 350 g
PORRO 1
BRODO VEGETALE 1,5 l
ACCIUGHE SOTT'OLIO 2
OLIO EVO
SEMI DI FINOCCHIO
ERBA CIPOLLINA
SALE

RICAVATE le cimette e le foglie più tenere del cavolfiore e lavatele. Poi, tagliate il porro e fatelo appassire in un tegame con l'olio, unite il cavolfiore e rosolate 5 minuti mescolando.

AGGIUNGETE le patate sbucciate e tagliate a dadini, poi i semi di finocchio e il brodo vegetale.

REGOLATE il sale e lasciate cuocere 15 minuti con il coperchio, poi toglietelo e cuocete ancora 10 minuti.

QUANDO le patate sono tenere, aggiungete le acciughe e frullate tutto con il mixer a immersione per ottenere una crema densa e omogenea. Guarnite con erba cipollina tritata e servite.

POLPETTE con cime di rapa

INGREDIENTI PER 8-10 POLPETTE

CIME DI RAPA 400 g
UOVO 1
FORMAGGIO GRATTUGIATO
PANGRATTATO
OLIO EVO
SALE E PEPE

PULITE le cime di rapa eliminando le foglie più dure e i gambi. Lavatele bene, quindi fatele cuocere in una pentola con acqua per 10 minuti. Scolatele e strizzatele.

TRASFERITE le cime di rapa in padella con un filo di olio e fatele saltare 5 minuti. A fine cottura regolate di sale e pepe. A questo punto, tritatele grossolanamente con un coltello e mettetele in una ciotola capiente.

UNITE l'uovo, il formaggio grattugiato, il pangrattato e amalgamate tutti gli ingredienti, regolandovi in modo da ottenere un composto non troppo molle.

FORMATE delle palline e schiacciatele leggermente, quindi appoggiatele su una teglia ricoperta con carta da forno e cuocete a 180°C per 20 minuti circa.

Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

CAVOLI SUL BALCONE, BUONI E... BELLI!

Soprattutto nelle regioni del nord Italia, in questi mesi freddi il balcone tende a spogliarsi di colori. Ma verza, cavolo nero, cavolfiore e altri non temono troppo i rigori invernali, e possiamo quindi coltivarli sul nostro balcone in cambio di poche cure. Non solo. Esistono varietà di cavoli cosiddetti "ornamentali", adatte a decorare il nostro angolo verde: la resistenza di questi ortaggi al gelo li trasforma così in una pianta perfetta per creare composizioni in grosse fioriere all'ingresso di casa o per popolare le aiuole rendendo bella anche la "brutta stagione".

CAVOLI IN VASO? SI, GRAZIE!

Sia che vogliate coltivarli da portare a tavola, sia che vogliate utilizzarli per decorare casa, il risultato sarà ottimale se rispetterete le loro poche esigenze: esporli bene a tutto il sole e alla luce della brutta stagione e dar loro lo spazio necessario. Teniamo conto che il cavolo da mangiare crescerà più grande a seconda delle dimensioni del vaso e dello spazio di cui potrà disporre la pianta: in particolare verze e cavolfiori necessitano di vasi non più piccoli di 30-40 cm di diametro, non eccessivamente profondi, e di circa 50-60 cm di spazio per sviluppare con agio le foglie. Un po' di concime organico miscelato al terriccio li aiuterà a svilupparsi al meglio. Scarso il bisogno di acqua invece: i vasi andranno bagnati per la prima volta appena ospiteranno le piantine, ma poi solo di quando in quando, e solo se il terriccio sarà ben asciutto. Fondamentale la presenza di fori sul fondo e di uno strato di palline di argilla espansa per drenare ogni eccesso di umidità che porterebbe la nostra piantina di cavolo a marciumi fatali.

IL GUSTO DELL'INVERNO A PORTATA DI MANO

Sul balcone sarà facile tenere d'occhio le foglie per evitare l'attacco dei famelici bruchi, in particolare quelli di farfalla cavolaia, controllandole spesso, o proteggendo la nostra coltivazione con una retina fine che però lasci passare aria e luce. In cambio avremo la soddisfazione di un raccolto di cavoli del tutto personale: e se per alcune tipologie di cavolo, sarà necessario attendere la maturazione completa della "testa", come nel caso della verza (70-90 giorni per il ciclo completo), per altri ortaggi della famiglia delle brassicacee, come il cavolo nero, potremo spiluzzicare le foglie mentre crescono, per esempio aggiungendo il gusto e la freschezza del chilometro zero ad una fumante zuppa casalinga sotto le feste!

Classica con Brio

Interpretati in ricette che esaltano a dovere il loro invitante sapore, ecco 5 versioni insolite degli **spaghetti alle vongole** che saranno una festa per la tavola!

Con pomodorini e peperoncino

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

SPAGHETTI 500 g – **VONGOLE** 500 g – **SCALOGNI** 2 – **VINO BIANCO** 2 cucchiai – **AGLIO** 2 spicchi – **PREZZEMOLO** 1 mazzetto – **PEPERONCINO** 1 – **POMODORINI** 200 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE

METTETE le vongole a bagno per almeno 2 ore in una ciotola con acqua e sale , per far perdere loro la sabbia. Spellate l'aglio e gli scalogni, lavate il prezzemolo (tenetene da parte un ciuffo), e riuniteli in un'ampia padella con un cucchiaio d'olio e scaldate a fuoco medio. Gettate l'aglio.

AGGIUNGETE le vongole sgocciolate, 2 cucchiai di olio e il vino e mettete un coperchio. Scaldate il tutto a fuoco vivo finché le vongole si saranno aperte.

TOGLIETE dal fuoco, lasciate raffreddare, e tenete da parte le vongole nel loro brodo di cottura,. Nel frattempo, tagliate i pomodorini puliti a metà e fateli saltare in padella per un paio di minuti.

LESSATE gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente e saltateli con le vongole e i pomodorini insieme a qualche cucchiaio di brodo di cottura. Distribuite la pasta nei piatti e servite decorando, a piacere, con prezzemolo tritato, un filo di olio e il peperoncino.

VONGOLE, ARSELLE E TELLINE

Le vongole veraci sono grandi, carnose e cornute, di allevamento. I lupini sono più piccoli, saporiti e non allevati. Telline o arselle, anch'esse non allevate, sono ancora più piccole e dal sapore delicato. Esistono poi vongole allevate più piccole delle veraci, con corna meno pronunciate. Queste ultime sono le più economiche, di minor pregio e sapore.

Con porcini

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPAGHETTI 400 g – **VONGOLE VERACI** 600 g – **FUNGHI PORCINI** 300 g – **AGLIO** 2 spicchi – **VINO BIANCO SECCO** 200 ml – **PREZZEMOLO** 1 ciuffo – OLIO EVO – SALE EPEPE

VERSATE le vongole in una terrina coperte di acqua leggermente salatele e fatele spurgare per un paio di ore. Nel frattempo pulite i porcini eliminando le impurità e passandoli con un telo inumidito, poi tagliateli a fette.

FATE ROSOLARE gli spicchi di aglio con un giro d'olio in padella a fiamma bassa, poi aggiungete i funghi, poco sale, il prezzemolo tritato. Cuocete per circa 10 minuti. Gettate l'aglio.

SCIACQUATE le vongole e mettetele in un tegame con il vino e il peperoncino intero, poi fate andare a fuoco vivo. Quando le vongole si aprono toglietele e collocatele in una ciotola. Dopodiché filtrate il liquido di cottura con un colino e mettetelo da parte. Sgusciate metà vongole e le altre lasciatele con il guscio.

CUOCETE gli spaghetti, prima che siano cotti mettete i funghi sul fuoco con poca acqua delle vongole, poi aggiungete le vongole, gli spaghetti scolati al dente e fate insaporire. Ultimate il piatto con poco prezzemolo tritato.

Con la bottarga di muggine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPAGHETTI 400 g – **VONGOLE** 800 g – **PREZZEMOLO** 1 ciuffo – **AGLIO** 2 spicchi – **BOTTARGA DI MUGGINE IN POLVERE** 3 cucchiai – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – TIMO

FATE SPURGARE le vongole in in una ciotola con acqua fredda e poco sale per almeno 2 ore. Trascorso questo tempo, sciacquatele e fatele saltare in padella con i due spicchi di aglio pelati fino a quando si aprono. Trasferite in una ciotola le vongole aperte, eliminate quelle chiuse. Poi filtrate il liquido di cottura e mettetelo da parte.

CUOCETE gli spaghetti, tenete da parte un paio di cucchiai dell'acqua di cottura e poi scolateli al dente. Rimetteteli nella pentola con l'acqua di cottura tenuta da parte a cui avrete unito un paio di cucchiai di bottarga grattugiata e mescolate energicamente il tutto sino a che la pasta non diventa cremosa. se occorre aggiungete acqua di cottura. ora potete unire le vongole e servire.

TERMINATE il piatto con poco prezzemolo tritato il resto della bottarga in polvere e, a piacere, qualche rametto di timo fresco.

Con capperi, limone e peperoncino

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

SPAGHETTI 500 g – VONGOLE 1 kg – AGLIO 3 spicchi – FRUTTI DI CAPPERI 10 – PEPERONCINO FRESCO 2 – LIMONE 1, la scorza – VINO BIANCO 1 bicchiere – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA - SALE E PEPE

LASCIATE le vongole a bagno in una ciotola coperte di acqua leggermente salata per farle spurgare dalla sabbia. Dopodiché sciacquatele e mettetele in una padella con un filo di olio evo. Fatele andare a fuoco medio fino a quando si aprono, quindi trasferitele in una terrina.

CUOCETE gli spaghetti in abbondante acqua salata e, mentre si cuociono, mettete in una pentola un giro di olio evo, i frutti dei capperi interi, i peperoncini freschi tagliati a fettine. Fate rosolare il tutto a fuoco medio per un paio di minuti.

SCOLATE la pasta e versatela in padella insieme ai capperi e ai peperoncini. Unite anche le vongole, metà del loro liquido di cottura e un abbondante giro di olio evo. Fate saltare un minuto a fiamma vivace.

PORTATE in tavola gli spaghetti caldi nella padella, con una grattata di scorza di limone. Decorate, a piacere, con qualche fetta di limone.

Con alici

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

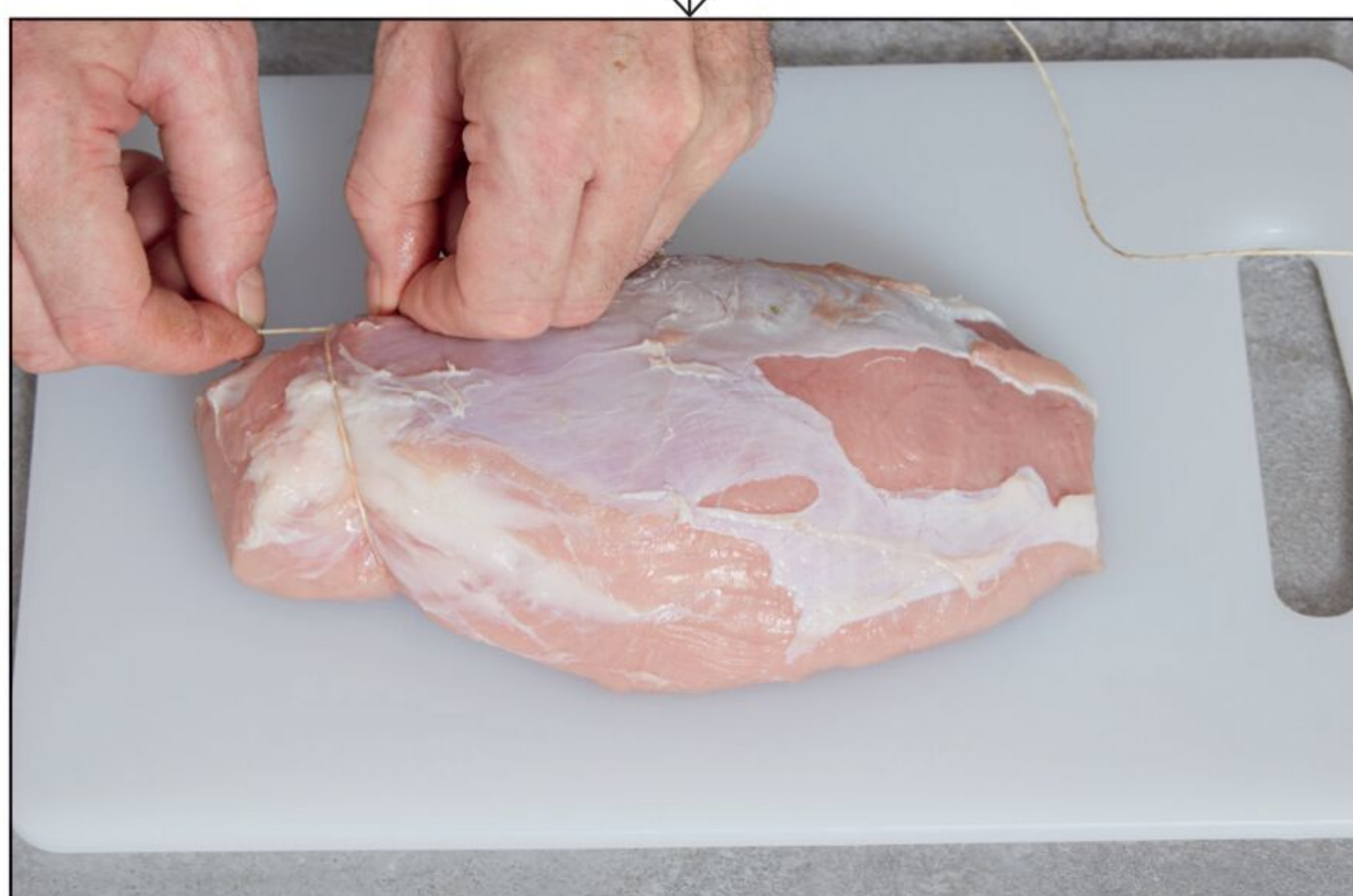
SPAGHETTI 400 g
VONGOLE 600 g
FILETTI DI ALICI SOTT'OLIO 100 g
AGLIO 1 spicchio
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

METTETE le vongole in ammollo in una ciotola con abbondante acqua fredda e poco sale per un paio di ore per spurgarle dalla sabbia. Lavate i capperi sotto l'acqua corrente per eliminare il sale, poi asciugateli con un foglio di carta da cucina.

VERSATE le vongole scolate e sciacquate insieme all'aglio senza buccia e un filo di olio, poi accendete il fuoco e fatele aprire. Prendete quelle aperte, prelevate metà molluschi dalle conchiglie e l'altra metà teneteli nei gusci, poi metteteli da parte. Dopodiché in un tegame scaldate un paio di cucchiai di olio evo, unite i filetti di alici e fateli sciogliere completamente.

PORTATE A EBOLLIZIONE abbondante acqua, cuocete gli spaghetti, scolateli e versateli nel tegame con l'olio insaporito con le alici. Aggiungete anche le vongole, sgusciate e con le conchiglie, mescolate con delicatezza per non rompere i gusci e servite nei singoli piatti da portata.

Legare l'arrosto in 3 mosse

La legatura non è solo un fatto puramente estetico, è soprattutto **un vantaggio per la cottura**, che risulta più omogenea e rende così la carne morbida e saporita

Appoggiate il pezzo di carne sopra un tagliere. Cominciate a formare una gabbia: legate uno dei lati corti con lo spago da cucina e fermate con un nodo lasciando un capo dello spago più lungo.

Create un'asola lunga con lo spago e legate l'arrosto per il lungo fermando con un nodo. Quindi, create una nuova asola e inseritela orizzontalmente nell'arrosto, quindi stringetela tirando delicatamente lo spago.

Lo Chef: Roberto Di Mauro

Nato nel 1975 a Vibo Valentia, vive a Milano dove è docente di cucina all'Istituto alberghiero A. Vespucci, insegna anche nella Scuola Cook In Love di Cernusco sul Naviglio.
www.cookinlove.it

QUESTIONE DI SPAGO

In cucina anche l'occhio vuole la sua parte: legare l'arrosto permette di portare in tavola una pietanza invitante, che non si sfalda al primo taglio. Se non avete tempo e voglia di procedere alla legatura potete chiedere al vostro macellaio di fiducia di farlo per voi, oppure potete acquistare un arrosto già pronto da cuocere, avvolto dallo spago.

Ripetete l'operazione su tutto l'arrosto e alla fine fermate con un nodo l'estremità. La legatura non deve essere troppo lenta né troppo stretta: in entrambi i casi la carne si potrebbe deformare in cottura.

LARDELLARE LA CARNE

Per rendere l'arrosto meno asciutto e più gustosa, è possibile lardellarlo. Si tratta di un procedimento in cui il pezzo di carne da arrostire viene "steccato" con del grasso, come dei bastoncini di **lardo**, **pancetta** o **prosciutto**. Durante la cottura il grasso si scioglie e rende la carne più morbida. In pratica, occorre munirsi di un piccolo coltello affilato e inserire la sua punta in diverse parti dell'arrosto da cuocere per praticare dei tagli sufficientmente profondi dentro cui inserire il grasso. In commercio si trovano anche appositi aghi per effettuare lardellature.

IL CONSIGLIO

Gli arrosti possono essere proficuamente insaporiti con **erbe aromatiche**. Provate ad aggiungerle passando i lardelli in un trito di spezie (rosmarino, basilico, salvia...)prima di inserirli nella carne. Nei tagli praticati sull'arrosto da cuocere, inoltre, potete inserire degli spicchi di aglio: in questo modo otterrete un piatto realmente goloso!

Scampi sgusciati e puliti

5 MIN

La parte pregiata di questi **gustosi crostacei** è contenuta nella polpa della coda. Per consumarli vanno eliminati testa, zampe e intero carapace. Ecco **come fare in 4 mosse**

1

Sciacquate con cura gli scampi sotto l'acqua corrente. Per eliminare la testa, praticate prima una torsione delicata e poi staccatela con un unico movimento deciso. Quindi, eliminate anche le zampe.

2

Per eliminare il carapace, prendete in mano lo scampo in modo che la corazza sia rivolta verso il basso, poi apritela lentamente e staccate con attenzione i primi due anelli della corazza.

Per sfilare la coda dello scampo: prendetelo con le due mani e, mentre lo tenete fermo con la destra, tirate via la coda con la mano sinistra. Agite con delicatezza in modo che il crostaceo resti intero.

A questo punto, avete ricavato tutta la parte commestibile: la polpa contenuta nella coda. L'ultima operazione è sfilare il filetto scuro sul dorso: eliminatelo con le mani oppure con uno stecchino.

3

4

il MENU

Maddalena Bassi
maddalena.montagnani
@fastwebnet.it

Maddalena, laureata in architettura e una vita dedicata al culto del buon gusto, conosce i segreti della vera cucina lombarda e non solo. Con le sue ricette ci aiuta a portare in tavola piatti curati e originali, realizzati con un occhio al budget

Un bel **menu festoso** ed economico, per **4 persone** a **16 euro**

Torrette di stelline

ai gamberi e pepe rosa

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
pan carrè 8 fette - gamberi precotti 12 - limone 1, il succo - aglio 2 spicchi, tritati - lattuga 12 foglie - maionese 2 cucchiai - olio evo 3 cucchiai - cerfoglio tritato 1 cucchiaio - sale e pepe

EMULSIONATE l'olio con il succo di mezzo limone, l'aglio, il cerfoglio, sale e pepe. Fate marinare i gamberi nell'emulsione ottenuta per almeno 15 minuti, in frigorifero.

TOSTATE leggermente il pancarrè, poi con l'aiuto di una formina a stella tagliate le fette di pane ricavando 16 stelline e le foglie di lattuga.

MESCOLATE il resto del succo di limone alla maionese, spalmate ogni stellina di pane con la maionese, aggiungete la lattuga e un gambero. Infine, assemblate 4 torrette montando 4 stelline una sull'altra e servite.

Crema di zucchine alla menta con crostini

€ 4,00

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
zucchine 800 g - brodo 1,5 l - aglio 1 spicchio - patata 1 - olio evo - crostini di pane - menta - sale e pepe

AFFETTATE le zucchine. Pelate la patata e riducetela a cubetti. In una padella, scaldate 3 cucchiai di olio con l'aglio; appena ha preso colore eliminatelo, unite le zucchine e lasciate rosolare.

UNITE il brodo, la patata a cubetti e portate a cottura. Quando le patate sono morbide, togliete dal fuoco e frullate con il mixer a immersione. Infine, regolate sale e pepe.

PER SERVIRE distribuite la crema nei piatti e quindi profumate con foglioline di menta e crostini di pane.

Terrina di pollo con prugne in crosta

€ 7,00

INGREDIENTI PER 4 TERRINE
pollo 700 g - pancetta 150 g - scalogni 2 - prugne secche 150 g - rosmarino 2 rametti - uovo 1 - panna 2 cucchiai - pistacchi 30 g - gelatina in polvere 25 g - pasta brisè 2 confezioni - burro - noce moscata - cannella - marsala - uovo - sale e pepe

TRITATE pollo, pancetta e scalogni. Fate ammollare le prugne nel Marsala. Unite in una ciotola la carne e gli scalogni tritati, la gelatina, il Marsala delle prugne, l'uovo, la panna, i pistacchi, il rosmarino tritato, le spezie, sale e pepe.

IMBURRATE e rivestite con la pasta brisée 4 terrine di 10 cm di diametro, quindi ricavare dalla restante pasta 4 dischi di 12 cm di diametro.

RIPARTITE la farcia nelle terrine, a montagnetta, inserendo anche qualche prugna, poi ricoprire con i dischi di pasta, chiudendo bene i lati, spennellate con un uovo e trasferite nel freezer per 3 ore.

RISCALDATE il forno a 210°C, poi infornate le terrine ancora fredde per 12 minuti, quindi abbassare a 180°C e cuocete ancora per 75 minuti.

PASSIONE Salumi

di Silvio Carini

DALLA CARNIA IL PROSCIUTTO CRUDO CHE RAPPRESENTA L'ANELLO DI CONGIUNZIONE TRA LA TRADIZIONE LATINA DI CONSERVAZIONE ATTRAVERSO LA SALATURA E QUELLA GERMANICA /NORDICA CHE UTILIZZA L'AFFUMICATURA: IL PROSCIUTTO DI SAURIS IGP

POTREMMO DIRE che l'Italia è il Paese dei prosciutti (e forse la forma a stivale lo ricorda anche un po') perché , oltre alle due più note denominazioni DOP cioè Parma e San Daniele, esiste un nutrito novero di prodotti locali tra DOP e IGP che coprono dalla Valle d'Aosta (Jambon de Bosses) alla Sicilia (Nero dei Nebrodi) .

SAURIS è un comune di circa 400 abitanti, situato a 1200 metri in Val Lumiei, provincia di Udine. Si tratta di un'isola linguistica germanica all'interno del Friuli e ciò avvalora l'ipotesi che sia stata fondata nel XIII° secolo da soldati bavaresi in fuga dalla guerra.

L'INFLUENZA GERMANICA si ritrova anche nel processo che costituisce la principale peculiarità del prosciutto di Sauris : dopo la salagione delle cosce di suino (che dura di norma tre settimane) e osservato un opportuno periodo di riposo delle stesse, si procede in appositi locali ad un'affumicatura a freddo di una sessantina di ore, attraverso la combustione di legno di faggio.

A QUESTO PROCESSO che imprime un gusto caratteristico e delicato al prodotto permettendone la conservazione pur in presenza di meno sale, seguono l'asciugamento e la stagionatura per un totale di minimo 10 mesi (ma che possono arrivare anche a 15 /17 mesi).

E IL GUSTO di questo prosciutto di montagna? Dolce, ma con la nota dell'affumicatura sempre presente e con un aroma caratteristico. Rosato, molto morbido e aromatico.

COSA BERCI ASSIEME? Se non avete anche voi influenze germaniche (localmente ci bevono infatti la Zahre Beer o birra di Sauris) la scelta migliore potrebbe essere accompagnarlo con una bollicina metodo classico o, per restare nella tradizione , con un Pinot bianco o un Sauvignon del Collio. Questo se, come me, con il prosciutto preferite un calice di bianco, tuttavia, se invece siete amanti del rosso, potete sempre optare per un bel Colli Orientali del Friuli Cabernet Sauvignon Doc.

IN VINO Veritas

di Silvio Carini

DICEMBRE, PERIODO DI TAVOLATE PIÙ RICCHE E CAMINETTI ACCESI, DI VOGLIA DI FESTA E GRANDI ROSSI. DAL PIEMONTE DEI PRESTIGIOSI NEBBIOLI, SIGNORI ECCO A VOI IL BARBARESCO!

SE È VERO, come sosteneva Alexandre Dumas, che il vino è la parte intellettuale di un pranzo, mentre la carne e i legumi non ne sono che la parte materiale, oggi facciamo lo sforzo di elevarci e parlare di uno dei più grandi vini d'Italia. Un vino che nasce, come il fratello "maggiore" Barolo, nelle Langhe, il territorio del basso Piemonte nelle province di Cuneo e Asti, cantato da Pavese e Fenoglio, costellato di colline e vigne e riconosciuto nel 2014 Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco. Terra di tartufi, di nocciole e soprattutto di grandi vini. Il Barbaresco è una delle prime denominazioni riconosciute in Italia nel 1966 insieme al Barolo.

LA COLTIVAZIONE di uve nebbiolo a Barbaresco risale a molti secoli fa, ma la nascita ufficiale del vino Barbaresco si fa coincidere con la fondazione della Cantina Sociale nel 1894. La gloria e la fama arrivarono però dopo la metà del secolo scorso, grazie ad una nuova leva di produttori mitici come Angelo Gaja e Bruno Giacosa.

SEPPUR MENO "POTENTE" e austero dell'ingombrante vicino di Langa, il Barbaresco ha dalla sua doti di grande finezza ed eleganza. All'interno della denominazione che, ricordiamo, comprende i comuni di Neive, Treiso e Barbaresco, il disciplinare della DOCG ammette ben 66 menzioni geografiche aggiuntive (Asili, Ballurì, Basarin, Pajè, Rabajà, Bernadot, Roccalini ecc.) con una micro mappatura del territorio di chiara impronta francese che nel 2007 non aveva altri precedenti in Italia (poi, nel 2009, anche il Barolo vide approvate ben 188 denominazioni). Grande attenzione alle caratteristiche del terroir dunque e vino che di volta in volta può prendere sfumature e tratti distintivi caratteristici diversi. Il colore del Barbaresco è il rubino brillante, tendente al granato con eleganti sfumature aranciate. Le note olfattive tipiche sono di frutti rossi in confettura e di viola a cui si aggiungono pepe verde, noce moscata, nocciola e anice e a cui, con l'invecchiamento, si sommano cuoio, liquirizia, tabacco e cacao.

ELEGANZA E FINEZZA fanno di questo vino un abbinamento versatile per molte preparazioni, anche se sono ovviamente le pietanze della tradizione piemontese a base di carni arrosto (rosse o pollame), funghi e tartufi, oppure i formaggi stagionati, il territorio di caccia privilegiato di questo grande rosso, dai tannini delicati e dall'ampio bouquet. Buon Natale e Salute!

BARBARESCO DOCG PRODUTTORI DEL BARBARESCO RISERVA MONTEFICO 2015

UVE: 100% Nebbiolo

REGIONE: Piemonte

GRADAZIONE: 12,5 %

COLORE: rubino, tendente al granato

PROFUMO: frutti rossi, viola, nocciola, spezie

GUSTO: pieno, maturo, strutturato, con finale persistente

TEMPERATURA DI SERVIZIO: 18-20°C

GAJA

Barbaresco 2015

Riconosciuto come uno dei vini più prestigiosi in Italia, nasce da uve Nebbiolo selezionate manualmente da 14 diversi vigneti collocati nei comuni di Barbaresco e di Treiso. L'affinamento, che dura 3 anni, lo rende un vino emozionante, determinato, armonioso ed elegante al sorso.

ABBINAMENTI

PERFETTO con le carni arrosto della tradizione piemontese.

SI SPOSA perfettamente con piatti a base di funghi e tartufi.

IDEALE con i formaggi stagionati.

GIUSEPPE CORTESE

Barbaresco Rabajà Docg

Strutturato e dallo stile tradizionale, ha colore rosso rubino intenso e un bouquet floreale composito, con sentori di menta e fragola matura. In bocca è caldo, intenso e dotato di un buon finale.

Hai mai? con l' ANICE STELLATO

È IL FRUTTO DALLA CONSISTENZA LEGNOSA DI UN ALBERO TROPICALE, APPREZZATO PER LE SUE NATURALI QUALITÀ ANTIBATTERICHE, DIURETICHE E DEPURATIVE. IN CUCINA, REGALA NOTE DI FRESCHEZZA E UN SAPORE PARTICOLARE, CHE RICORDA LA LIQUERIZIA

Ha la forma caratteristica di una stella con otto punte ciascuna delle quali contiene un seme. L'anice stellato è raccolto prima della maturazione e poi sottoposto all'essiccazione.

È un frutto che contiene anetolo, un composto aromatico presente negli oli essenziali di alcune piante come l'aneto e il finocchio che svolge un'azione digestiva, diuretica e antisettica.

In cucina l'anice stellato è utilizzato per insaporire piatti dolci e salati ed è particolarmente buono se abbinato alle verdure stufate, al vino e agli agrumi. Se si desidera connotare le pietanze con il suo sapore deciso occorre bollire i baccelli e poi macinarli. In commercio si può trovare il frutto intero essiccato oppure la polvere già pronta.

L'anice stellato è sfruttato anche in ambito dermatologico, perché il suo olio essenziale aiuta a contrastare l'acne. Inoltre, grazie alle sue potenti proprietà antinfiammatorie, l'olio è usato anche per ridurre i dolori muscolari.

VELLUTATA DI FUNGHI ALL'ANICE

PER 4 PERSONE Pulite e affettate **500 g di funghi misti** in striscioline sottili (tenete qualche fettina da parte, se vi piace, per decorare il piatto alla fine). Dopodiché, fate bollire in una pentola **1,5 l di brodo di verdure**, **1 spicchio di aglio** e **una stella di anice** precedentemente tritati finemente. Fate sobbollire per una decina di minuti, quindi unite i funghi. A questo punto, con un frullatore a immersione, passate il tutto nella pentola, fino a ottenere una crema vellutata. Insaporite a piacere con **sale** ed **erbe aromatiche** come prezzemolo o rosmarino. Servite in tavola la zuppa calda, accompagnandola con **crostini di pane** croccanti, realizzati con pane avanzato passato a dorare in forno oppure rosolato in padella.

PUNCH ALL'ARANCIA

PER 4 PERSONE In un pentolino mettete **400 ml di acqua e 250 g di zucchero**. Aggiungete la **buccia di due arance** lavate, **una stella di anice** e **una stecca di cannella**. Mettete poi sul fuoco e fate sobbollire per circa 5 minuti. Poi spegnete e aggiungete circa **150 ml di succo di arancia** e **200 ml di rum**. Mescolate bene con delicatezza e lasciate insaporire tutti gli ingredienti per un paio d'ore. Potete servire il punch caldo o tiepido, se vi piace decorato con la buccia delle arance tagliata a pezzetti, fettine di arancia, stelle di anice e una stecca di cannella. In alternativa, prima di servirlo, potete eliminare gli ingredienti e filtrarlo.

provato

TOURNEDOS IN SALSA SPEZIATA AL PORTO

PER 4 PERSONE Spennellate **4 filetti di manzo** dello spessore di circa 3 cm con del **burro** fuso, dopodiché passateli in un mix composto da **1/2 tazza di cacao amaro**, **1/2 tazza di caffè in polvere**, **un pizzico di sale e uno di peperoncino**. Lasciateli riposare per mezz'ora. Nel frattempo, preparate la salsa di accompagnamento. Versate in una padella **500 ml di Porto**, **1 stella di anice**, **2 cucchiai di zucchero** e **1 stecca di cannella**. Portate a ebollizione e lasciate cuocere fino a quando la salsa si addensa leggermente. Quindi spegnete il fuoco e versate in una ciotola. Grigliate i filetti 2 minuti per lato se vi piace la cottura al sangue, 2 minuti in più per una cottura media e un altro minuto per lato per avere la carne ben cotta. Fate riposare i filetti per un paio di minuti e poi serviteli nei singoli piatti da portata irrorati con la salsa al porto e anice stellato. Guarnite con qualche verdura cotta, come piccole carote, finocchi oppure spinacini.

PERE, CIOCCOLATO E VIN SPEZIATO

PER 4 PERSONE Lavate **4 pere WIlliams**, eliminate il torsolo con un levatorsoli dal basso per lasciare il picciolo, quindi sbucciatele. Versate in una casseruola **500 ml di vino rosso**, **300 ml di acqua**, **170 g di zucchero**, **2 stelle di anice**, **un baccello di vaniglia** tagliato a metà per il lungo. Mescolate e poi aggiungete **una stecca di cannella** e **una macinata abbondante di pepe nero**. Portate a bollore e immergete le pere. Cuocete per circa 20 minuti, scolate le pere e fate restringere fino a quando l'insieme acquisisce una consistenza sciroppata. Dopodiché, filtrate e tenete da parte. Preparate poi la salsa al cioccolato. Scaldate **150 ml di panna liquida**. Appena bolle, versatela in una ciotola e unite **100 g di cioccolato fondente**. Mescolate bene fino a ottenere una ganache. Servite le pere in un piattino sopra un fondo del loro sciroppo. Ultimate la preparazione versando sopra le pere un paio di cucchiai di salsa al cioccolato.

da Est a Ovest

PASTA AL FORNO

3 RICETTE REGIONALI DA PROVARE

Tre paste al forno per gustare la tradizione **abruzzese, sarda e campana**

PIETANZE TIPICHE, ORIGINALI E RICCHE DI SAPORE

Ogni regione italiana ha un suo modo di cucinare la pasta al forno. Ecco tre ricette tipiche che utilizzano come base le scrippelle (nome abruzzese per le crespelle), il pane carasau e le tagliatelle all'uovo per creare pietanze dove gli ingredienti si amalgamano alla perfezione.

ABRUZZO

Timballo di scrippelle alla teramana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

UOVA 8 – FARINA 340 g – MOZZARELLA 250 g – CAROTE 2 – ZUCCHINE 2 – PATATE 2 – AGLIO 1 spicchio – TARTUFO NERO 1 – SALE E PEPE – OLIO EVO – PARMIGIANO GRATTUGIATO

PER FARE LE CRESPELLE rompete 6 uova in una ciotola e sbattetele con una frusta. Aggiungete la farina e 900 ml circa di acqua poca alla volta, facendo attenzione a non formare grumi. Lasciate riposare la pastella per circa mezz'ora.

UNGETE una padella antiaderente con un po' d'olio, versate circa ½ mestolo di pastella e fate roteare velocemente la padella. Quando la crespella inizia a staccarsi dalla padella giratela e fatela cuocere ancora qualche istante dall'altro lato. Continuate fino a esaurire tutta la pastella.

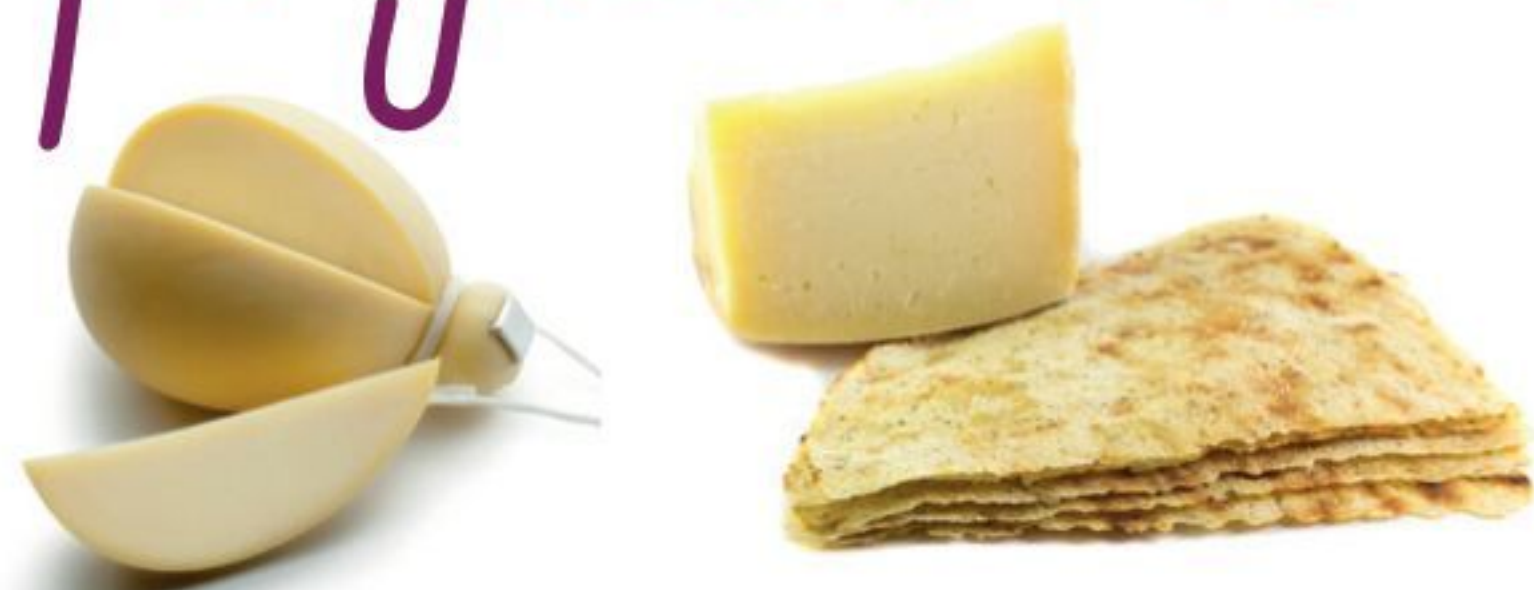
TAGLIATE le verdure a cubetti e fatele rosolare in padella con lo spicchio d'aglio intero e pelato, poco sale e pepe e un giro di olio evo. Lasciatele cuocere per 15 minuti.

CREATE il timballo: in una teglia, collocate una scrippella, un paio di cucchiai di verdure saltate, qualche cubetto di mozzarella e una spolverata di parmigiano. Sovrapponete un'altra scrippella, versate ancora verdure, mozzarella e parmigiano fino a ultimare le scrippelle. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 35 minuti, sfornate e poi cospargete il timballo con lamelle di tartufo nero.

SARDEGNA

Zuppa gallurese

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

BRODO DI CARNE 1 l – PANE CARASAU 500 g – CACIOCAVALLO 300 g – PECORINO SARDO 400 g – OLIO EVO – SALE E PEPE

TAGLIATE il formaggio caciocavallo a fettine, poi disponete uno strato di pane carasau all'interno di una teglia. Coprite il pane con fettine di caciocavallo e spolverizzate con pecorino sardo grattugiato. Continuate a formare strati in questo modo fino a raggiungere l'altezza della teglia.

SOVRAPPONETE un ultimo strato di pane carasau, bucherellate con una forchetta e poi irrorate il tutto con il brodo di carne. Ultimate gli strati con fettine di caciocavallo e pecorino.

CUOCETE in forno preriscaldato a 200° C per 30 minuti circa, fino a quando tutto il brodo è evaporato e sulla superficie si è formata una crosta dorata. Sfornate, lasciate riposare per qualche minuto e poi portate in tavola.

CAMPANIA

Crostata di tagliatelle

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

TAGLIATELLE ALL'UOVO 300 g – MACINATO DI CARNE 150 g – PROSCIUTTO COTTO 1 fetta spessa – PISELLI SURGELATI 200 g – BESCIAMELLA 500 ml – CIPOLLA 1 – PARMIGIANO GRATTUGIATO 100 g – OLIO EVO – SALE E PEPE

AFFETTATE le cipolle a fettine sottili e fatela appassire in una padella poco olio evo. Aggiungete quindi i piselli e fateli cuocere per 30 minuti, coperti.

ROSOLATE, nel frattempo, il macinato di carne con 1 cucchiaio d'olio per 20 minuti. Quando mancano pochi minuti alla cottura della carne e dei piselli, cuocete le tagliatelle in acqua bollente e salata. Scolatele appena diventano morbide e versatele nella padella con il macinato.

AGGIUNGETE i piselli e la besciamella, poi mescolate. Dopodiché, tagliate il prosciutto cotto a striscioline e unitelo alla pasta.

VERSATE le tagliatelle condite in una teglia, spolverizzate con abbondante parmigiano grattugiato e infornate a 200°C per circa 20 minuti.

PASTICCERIA

DOLCI AL CUCCHIAIO che profumano di agrumi e cannella, perfetti per una indimenticabile cena sotto l'albero

Gelo di arancia alla siciliana

INGREDIENTI PER 6 DOLCI
ARANCE BIO 7
ZUCCHERO 200 g
GELATINA 5 fogli
MANDORLE A LAMELLE
CANNELLA IN POLVERE

SPREMETE 5 arance, filtrate il succo e versatelo in un tegame, poi unite lo zucchero e un pizzico di cannella. Portate a bollore a fiamma moderata e poi togliete dal fuoco.

IMMERGETE i fogli di gelatina in una ciotola con acqua fredda per 10 minuti, strizzateli con cura e aggiungeteli al succo di arancia ancora caldo, mescolando con la frusta per scioglierli.

DISPONETE una fettina di arancia sul fondo di 6 stampini e riempiteli con il succo.

LASCIATE raffreddare in frigorifero per almeno 4 ore. Trascorso questo tempo, sformate il gelo di arancia in un piatto e guarnite con lamelle di mandorla e scorzette di arancia.

POTETE SOSTITUIRE LE LAMELLE DI MANDORLE CON PEZZETTI DI PISTACCHIO, OPPURE UNIRLI PER UN RISULTATO ANCORA PIÙ SORPRENDENTE

Flan di semolino con kumquat e cannella

INGREDIENTI PER 6 FLAN

KUMQUAT 15
SEMOLINO 240 g
ZUCCHERO 150 g
UOVA 3
LIMONI BIO 2
LATTE 1 l
MIELE DI AGRUMI 6 cucchiaini
CANNELLA
ZUCCHERO DI CANNA

LAVATE i kumquat, bucatene 6 con uno stecchino e fateli bollire per 5 minuti. Scolateli, eliminate i semi e le estremità, quindi frullateli. Tagliate a fettine i kumquat rimasti e tenete da parte.

VERSATE in una pentola il latte, lo zucchero e i kumquat frullati. Unite il semolino a pioggia. Mescolate bene in modo che non si formino grumi. Cuocete per 5 minuti, togliete dal fuoco e fate intiepidire.

GRATTUGIATE la scorza dei limoni e spremetene uno. Montate gli albumi a neve ben ferma. Aggiungete al semolino la scorza e il succo dei limoni e la cannella. Incorporate i tuorli, poi gli albumi montati e mescolate.

VERSATE il composto in 6 stampini, cospargete con zucchero di canna e infornate a 180°C per circa 20 minuti. Guarnite con le fettine di kumquat, il miele versato a filo, la cannella e servite i flan ancora caldi.

Ricette illustrate step by step

Semifreddo allo zenzero con crumble alla cannella

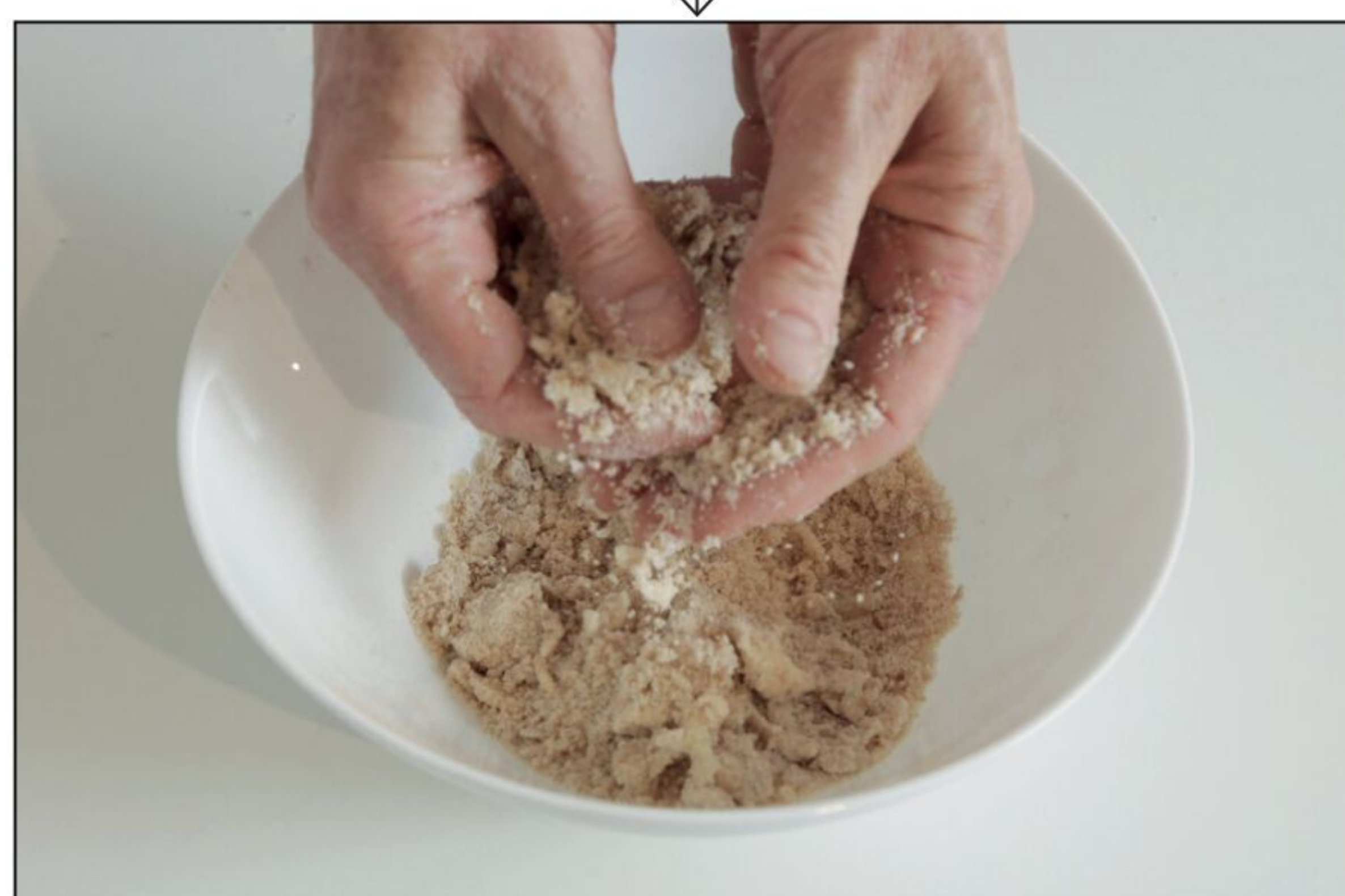
Ingredienti per 6 stampini

PER IL SEMIFREDDO
- LATTE 100 ML
- ZUCCHERO 75 G
- UOVA 4 TUORLI
- PANNA FRESCA 200 ML
- ZENZERO 40 ML DI SUCCO

PER IL CRUMBLE
- FARINA 50 G
- FARINA DI MANDORLE 50 G
- ZUCCHERO SEMOLATO 50 G
- BURRO 50 G
- CANNELLA IN POLVERE

1

Per la crema di zenzero, versate il latte in un pentolino e portatelo a bollore, togliete dal fuoco e aggiungete il succo di zenzero. In una ciotola, mescolate i tuorli d'uovo con lo zucchero, poi uniteli al latte, mescolate e cuocete a fiamma bassa per 10 minuti, senza smettere di miscelare. Infine, montate il composto con le fruste elettriche o con la planetaria fino a quando si raffredda, ci vorranno circa 20 minuti.

2

Per il crumble versate in una ciotola capiente la farina, la farina di mandorle, lo zucchero, il burro a cubetti e la cannella. Lavorate gli ingredienti velocemente con la punta delle dita per ottenere un composto sabbioso e lasciatelo in frigorifero fino al momento di usarlo.

Montate la panna a metà con l'aiuto delle fruste elettriche e aggiungetela poco per volta alla crema di zenzero ormai fredda, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Poi, distribuite il composto ottenuto in 6 stampini monoporzione e lasciate raffreddare in freezer per 2 ore.

3

Sgranate con le mani l'impasto del crumble e cuocetelo in forno ventilato preriscaldato a 180°C per circa 8/10 minuti. Per servire, sformate il semifreddo al centro del piatto e guarnitelo con pezzetti di crumble alla cannella. Se volete, potete aggiungere un rametto di ribes e foglioline di menta.

4

SLURP

Ricette natalizie, da gustare con i bimbi sotto l'albero

TARTINE di Babbo Natale

INGREDIENTI PER CIRCA 10 TARTINE
PANE 1 filone
UOVA 3
PEPERONE
PREZZEMOLO
MAIONESE
SEMI DI SESAMO

Tagliate a fettine il filone di pane, quindi spalmatele con un velo di maionese.

Cuocete le uova in acqua bollente per 8-10 minuti, scolatele, raffreddatele sotto l'acqua corrente e sbucciatele.

Tagliate le uova sode a fettine e appoggiatele sulle fette di pane.

Ricavate dei piccoli triangoli da un peperone lavato e appoggiateli sul pane per creare il cappello di Babbo Natale. Con un altro pezzettino formate la bocca.

Appoggiate 2 semi di sesamo per fare gli occhi, quindi disponete le tartine su un piatto e guarnite con ciuffetti di prezzemolo.

ALBERELLI di verdure

INGREDIENTI PER 12 ALBERELLI
PANE BIANCO 12 fette – **CETRIOLI** 2 – **POMODORINI** 1 – FORMAGGIO SPALMABILE – OLIO EVO

Con una formina ricavate 12 alberelli dalle fette di pane, poi spalmatele con il formaggio.

Lavate e tagliate finemente i cetrioli, ricavando dei semicerchi, poi disponeteli sugli alberelli sovrapponendoli leggermente.

Lavate il pomodorino e ricavate delle piccole stelline, quindi appoggiatele in cima agli alberelli.

Irrorate con un filo di olio extravergine e servite.

RENNA di pancake

INGREDIENTI PER CIRCA 20 RENNE

BURRO 25 g – **FARINA 00** 125 g – **LIEVITO** 6 g – **ZUCCHERO** 15 g – **UOVA** 2 medie – **LATTE** 200 ml

PER DECORARE LAMPONI – CREMA DI NOCCIOLE – MARSHMALLOWS – CONFETTINI DI CIOCCOLATO

Per fare i pancake in un pentolino sciogliete il burro a fuoco bassissimo e lasciate intiepidire.

Dividete gli albumi dai tuorli, versate i tuorli in una ciotola e montateli con una frusta. Poi, unite il burro sciolto tiepido e il latte, versandolo a filo, senza smettere di mescolare con la frusta a mano.

Unite il lievito e la farina setacciati nella ciotola con le uova e mescolate con cura.

Montate gli albumi con le fruste elettriche, aggiungendo lo zucchero poco alla volta. Poi, uniteli al composto di uova, con movimenti delicati dal basso verso l'alto, per non smontarli. Lasciate riposare.

Cuocete i pancake uno alla volta in un padellino ben caldo con poco burro, versando un mestolino di pastella alla volta e girandoli appena fanno le bollicine.

Per decorare tagliate i pancake a fette, come si fa con la pizza. Tenete da parte alcune fette intere e riducete le altre a bastoncini di varie misure.

Disponete in ogni piatto una fetta e usate i bastoncini per formare le corna della renna. Spalmate la parte superiore con crema di nocciole, formate gli occhi con 2 marshmallows e i confettini di cioccolato e la bocca con 1 lampone.

STELLE per l'albero

INGREDIENTI PER CIRCA 30 BISCOTTI

FARINA 250 g
BURRO 125 g
ZUCCHERO A VELO 100 g
UOVA 2 tuorli
VANIGLIA 1 baccello
SALE

Tagliate per il lungo il baccello di vaniglia, quindi ricavatene i semini. In una ciotola, versate la farina setacciata, unite i semini di vaniglia, un pizzico di sale e il burro freddo tagliato a pezzetti, quindi impastate bene con le mani. Poi, aggiungete lo zucchero a velo e impastate ancora.

Trasferite l'impasto su un piano di lavoro, formate una fontana e, al centro, versate i tuorli. Amalgamateli con una forchetta, poi lavorate con le mani fino a ottenere un panetto compatto. Avvolgetelo nella pellicola trasparente e fatelo raffreddare in frigorifero per 30 minuti.

Con un mattarello, stendete la frolla, quindi ricavate con uno stampino tante stelline. Aiutandovi con una piccola cannuccia, praticate un foro in ogni stellina. Trasferite i biscotti su una teglia ricoperta di carta da forno e cuoceteli a 180°C per 10 minuti. Lasciate raffreddare e, infine, decorate le stelline con un nastrino rosso.

gli Indispensabili

ACQUA DI QUALITÀ

Compatto, pratico e innovativo, Star Tap è il frigo gasatore dalle dimensioni ridotte, design accattivante ed efficiente tecnologia refrigerante. Con un semplice click eroga acqua microfiltrata, fredda o a temperatura ambiente, liscia o frizzante. Può inoltre essere collegato alla rete idrica di distribuzione dell'acqua potabile oppure funzionare in autonomia, con il proprio serbatoio.

www.nims.it

CALORE SENZA FILI

Pratico e robusto, il bollitore cordless di Termozeta per Cotto e mangiato ha la caraffa in vetro termoresistente da 1,5 litri e l'illuminazione interna a led blu che consente di controllare costantemente il livello dell'acqua. La potenza è di 1850-2200W.

www.termozeta.com

SBATTE E IMPASTA

Prodotta da Termozeta per Cotto e mangiato, la macchina Sbatte & impasta è utilissima per realizzare impasti dolci e salati, montare la panna e gli albumi e preparare ogni tipo di crema. Poi, staccata dal suo supporto, l'impastatrice si trasforma in un comodo sbattitore portatile.

www.termozeta.com

FRIGGITRICE AD ARIA

Air Fryer frigge con un vortice d'aria super riscaldata che, con la potenza del calore alogeno e a infrarossi, garantisce cotture e fritture croccanti fuori e morbide dentro, eliminando fino al 70% di grassi e calorie. Per godersi il fritto senza grassi aggiunti, senza odori fastidiosi né schizzi di olio.

www.mediashopping.it

PRONTO IN TAVOLA

Una pirofila per forno tradizionale e microonde, perfetta per realizzare gustose e variegate ricette e portarle direttamente in tavola, grazie al pratico ed elegante supporto in legno di quercia.

www.kasanova.com

PASTA FRESCA IN CASA

Atlas 150 è la pratica macchina che permette di produrre pasta fresca in casa, come lasagne, fettuccine e tagliolini. Il regalo perfetto per chi ama i sapori e le preparazioni tradizionali, disponibile in diverse varianti di colore.

www.marcato.it

IL TOAST È SERVITO

Il tostapane nato dalla collaborazione tra Cotto e mangiato e Termozeta ha un design accattivante, una potenza di 600 W e soprattutto 7 livelli di doratura, con funzione defrost per scongelare e spegnimento automatico.

www.termozeta.com

al Supermercato

IL RE DELLE DOLOMITI

Per produrre il formaggio Dolomitenkönig di Mila viene utilizzato solo latte 100% altoatesino senza OGM, proveniente dai masi di montagna. Il risultato è un gusto leggermente dolce e aromatico, con sentore di noce che aumenta in base alla stagionatura

www.mila.it

SNACK DI LEGUMI

Ideali per una merenda gustosa ma all'insegna del benessere, i nuovi snack di Legumi e Spezie sono leggeri e croccanti, ricchi di fibre, proteine e minerali, senza aromi e conservanti.

www.doria.it

SOFFICI FETTE

Limited edition natalizia per il pane a fette morbide e soffici, realizzate con pochi semplici ingredienti. In formato richiudibile da 400 g, è perfetto per realizzare sfiziose ricette dolci e salate.

www.panpiuma.it

DOLCE E SPEZIATO

Un mix irresistibile che richiama subito l'inverno. Mele e cannella è il nuovo gusto della linea di yogurt biologico, prodotto solo con latte fieno di alta qualità. Genuino, vellutato e cremoso.

www.latteria-vipiteno.it

CREMA DELLA BONTÀ

Da Natale e per tutto il 2021 per ogni crema spalmabile alla nocciola venduta, l'azienda artigianale torinese Calcagno, in collaborazione con la Fondazione Progetto Arca, si impegna a donare un pasto caldo a una persona senza fissa dimora.

www.cioccolatocalcagno.it

LIQUORE D'ERBE

Originale miscela di 15 varietà di erbe mediterranee, macerate con acquavite d'uva in tini di frassino e distillate in alambicchi botanici.
Per un amaro dalla sfumatura inconfondibile, da gustare senza fretta.

www.bepitosolini.it

CIOCCOLATO BELGA

Un cofanetto natalizio racchiude finissimi cioccolatini, ottenuti dalle migliori fave di cacao dell'Africa occidentale. Il guscio, dalle originali forme che richiamano i frutti di mare, sembra scolpito, il ripieno è invece arricchito da golose nocciole tostate.

www.eurofood.it

IL TUO PANETTONE

Un panettone artigianale da creare secondo i propri gusti. Si possono scegliere gli ingredienti, le farciture, la confezione e il biglietto, ed ecco pronto un dolce natalizio tutto su misura da ordinare online, perfetto da regalare.

www.tuobauli.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

PIÙ DI 58 900 ITALIANI CONFERMANO: IL NUOVO ARTHROCARE AIUTA AD ELIMINARE IL GONFIORE DELLE ARTICOLAZIONI IN POCHE ORE

Sono bastati pochi giorni, per dimenticare il dolore alle ginocchia!

Consigliato da Iolanda

SOFFRI DI FASTIDIOSI DOLORI, INTORPIDIMENTI E „SCRICCHIOLIO" DELLE GINOCCHIA? L'INNOVATIVO ARTHROCARE É LA SOLUZIONE PER TE!

La **Signora Iolanda (58 anni)** di Savona, ha intrapreso la lotta contro l'artrosi e la degenerazione delle articolazioni grazie all'innovativo preparato.

„Mi piegavo in due dal dolore, perché sentivo come se dei chiodi mi perforassero ginocchia e anche. Non potevo salire nemmeno al 1 piano e avevo paura di rimanere totalmente bloccata. Per fortuna ho ordinato in tempo Arthrocare e ho sentito presto un gran sollievo: le articolazioni erano come „lubrificate" – hanno smesso di farmi male e di „scricchiolare" e dopo pochi giorni potevo tranquillamente salire le scale come 15 anni fa. Se non fosse per Arthrocare, oggi mi spostavo con la sedia a rotelle!" – racconta la signora Iolanda.

Non ho ancora nemmeno 60 anni, ma mi sentivo già una vecchietta. Per via delle gravi degenerazioni articolari, la mia famiglia mi doveva aiutare nelle attività quotidiane. A fatica riuscivo ad arrivare al negozio o salire sull'autobus. Ero completamente dipendente dagli altri e mi vergognavo. Quando mia figlia mi ha ordinato Arthrocare, inizialmente ero scettica. Cammino a malapena, come può un prodotto senza ricetta aiutarmi? Mi stavo totalmente sbagliando – **Arthrocare si é dimostrato un arma potente contro l'artrosi.** Non mi sveglio più la notte per il dolore insopportabile, la mattina non devo scaldare le articolazioni intorpidite. Già dopo qualche giorno ho sentito un gran sollievo e mi sento rinata. Faccio lunghe passeggiate, vado in bicicletta e i miei vicini si stupiscono di come sia possibile... e io gli consiglio Arthrocare!" – spiega la signora Iolanda.

L'esperto spiega

Arthrocare aumenta notevolmente la produzione del liquido sinoviale. Questo permette alle ossa di non strofinare l'una contro l'altra e avviare un processo di autorigenerazione della cartilagine. Il dolore, la rigidità e lo „scricchiolio" delle articolazioni, vengono eliminati in pochi giorni, portando sollievo a chi soffre di malattie reumatiche. L'esempio dell' efficienza di questo metodo, é la signora Iolanda.

Antonio Benedetti reumatologo

STOP al fastidioso „scricchiolio" delle ossa

Non importa quanti anni hai e quanto sono danneggiate le tue articolazioni. Finalmente puoi ritrovare il comfort e l'agilità nei movimenti che avevi 20 anni fa, liberarti dal mal di schiena e dimenticare la rigidità delle articolazioni. **L'innovativa formula elimina il gonfiore e le infiammazioni delle articolazioni, liberando in pochi giorni dal dolore, dalla rigidità e dal disagio.** Più della metà delle persone conferma che dopo aver utilizzato Arthrocare, il dolore é diminuito sostanzialmente. Le persone che hanno effettuato i test confermano, che già dopo pochi giorni di cura, l'artrosi ha smesso di essere un problema e le difficoltà nei movimenti sono solo

Arthrocare aumenta notevolmente la produzione di liquido sinoviale, garantendo la massima rigenerazione delle cellule della cartilagine nelle articolazioni.

un brutto ricordo. Inoltre, utilizzando regolarmente il preparato, le articolazioni sono come „lubrificate" e non strofinano una contro l'altra." – commenta la signora Iolanda.

Ero rigida come una mummia

„Capitava spesso che mi svegliavo la mattina totalmente immobilizzata e senza forze. Le articolazioni erano così rigide e intorpidite che per un' ora buona non riuscivo ad alzarmi dal letto. Niente mi aiutava: esercizi di streching dal fisioterapista, palloni speciali da stringere, antidolorifici. **Dopo Arthrocare finalmente ho provato sollievo:** mi alzo in pochi secondi, senza bisogno di scaldare le articolazioni. Non mi devo fermare ogni pochi metri durante le passeggiate, perché le articolazioni finalmente non si intorpidiscono. Posso piegare le ginocchia senza problemi e lavorare di nuovo nel mio orto. Rivoluzionario!" – afferma felice la signora Iolanda.

Grazie alla nuova cura in pochi giorni:

 ELIMINI I DOLORI REUMATICI

 TI LIBERI DAL DOLORE ALLA COLONNA VERTEBRALE

 ELIMINI I CRAMPI E L'INTORPIDIMENTO DEI MUSCOLI

Non riuscivo a svitare neanche il tappo del barattolo

Le mie mani erano intorpidite e doloranti e avevo difficoltà nelle attività quotidiane: non riuscivo a svitare il tappo del barattolo e mi sono anche scottata rovesciandomi il té bollette addosso perché non ero in grado di tenere la tazza. Le dita delle mani erano brutte e storte. Il mio vicino di casa mi ha consigliato Arthrocare e i miei problemi sono svaniti. Già dopo qualche ora il dolore ai polsi é passato, e dopo qualche giorno, riuscivo a piegare le dita normalmente. Ora bevo il té senza la paura di versami l'acqua bollente addosso. Posso anche fare a maglia senza problemi. La mia nipote mi ha detto ultimamente, che ho una bellissima calligrafia. Grazie Arthrocare!

Irene, 75 anni, Genova

Un metodo casalingo per l'artrosi

La nuova cura ha ottenuto molti consensi durante il congresso a Zurigo, dove é stata nominata come „l'antidoto casalingo più efficace per l'artrosi". I test hanno evidenziato che Arthrocare é efficace per persone:

- Che soffrono di infiammazioni articolari
- Che hanno subito una contusione
- Anziani che soffrono di degenerazione delle articolazioni

Qualsiasi sia la causa, Arthrocare aiuta a ritrovare sollievo dal continuo dolore, eliminare le infiammazioni delle articolazioni e il gonfiore, rigenerare la cartilagine e prevenire la loro degenerazione. Grazie a questo potrai finalmente ritrovare la libertà dei movimenti, senza necessariamente ricorrere a impianti di elementi metallici nelle articolazioni.

Il rigeneratore di ginocchia casalingo più efficace

Da oggi finalmente eliminare il dolore e il gonfiore é facile, veloce e sicuro. Non devi fare esercizi o costose riabilitazioni. Non devi utilizzare creme e gel appiccicosi. Grazie all'innovativo metodo, l'unica cosa che devi fare é ricordarti di assumere 1 compressa al giorno. Grazie a questo puoi rigenerare le ginocchia sia durante le normali attività quotidiane che durante la notte mentre dormi. Ogni compressa del preparato é totalmente sicura poiché é un estratto naturale di elementi attivi vegetali. Un uso regolare di Arthrocare stimola l'organismo a produrre più liquido sinoviale, permettendo alle articolazioni delle ginocchia di essere alleggerite ed entrare automaticamente in un processo di rigenerazione.

Sconfiggi i reumatismi e non rimanere inchiodato a letto

La popolarità di questo preparato cresce in tempi record. Nulla di strano visto che basta utilizzare una compressa al giorno, per sconfiggere l'artrosi e ritrovare la mobilità ed il comfort che si aveva in gioventù. Non aspettare, prendi il telefono e chiama!

SUPER PROMOZIONE!

Le prime 100 persone che chiameranno entro il 29 dicembre 2020, hanno la possibilità di usufruire dello sconto limitato. Potrai richiedere un preventivo completamente gratuito ed il preparato Arthrocare ad un prezzo vantaggioso! (spedizione GRATIS)!

02 321 698 01

Da lunedì a venerdì: 8:00-20:00, sabato e domenica: 9:00-18:00 (chiamata locale senza costi aggiuntivi)

Il numero delle confezioni in promozione, é limitato!

NATALE

Interprete creativa della tradizione pasticcera, l'autrice propone in questo libro un autentico scrigno di delizie. 70 ricette che vanno dalla piccola pasticceria alle creazioni più spettacolari, che fondono l'eredità dalla nostra tradizione dolciaria delle feste con l'arte pasticcera contemporanea e con i capisaldi di quella internazionale.

Melissa Forti, Guido Tommasi Editore, 224 pagg. € 30

IL PRANZO DELLA DOMENICA

La tavola ben apparecchiata e intorno una famiglia, una coppia, un gruppo di amici pronti a godere del piacere del ritrovarsi, della lentezza, mentre in cucina il pranzo cuoce senza fretta. Dall'antipasto al dolce, tante ricette originali e grandi classici rivisitati, da cucinare con pazienza e amore, pensati per coccolarsi e riscoprire momenti intensi di calore e familiarità, lontano dalla frenesia di tutti i giorni.

Barbara Toselli, Gribaudo Editore, 160 pagg. € 14,90

GLOSSARIO DI PASTICCERIA

Dalla A di "Acido citrico" alla Z di "Zucchero fondente", un libro pensato per gli amanti del dolce e per i professionisti del settore, in grado di rispondere a qualsiasi dubbio e curiosità. Una piccola enciclopedia, le cui voci sono ingredienti, tecniche, strumenti e ricette base, che svelano i trucchi del mestiere, le materie prime e le loro proprietà chimiche e fisiche, i procedimenti per ottenere i migliori risultati.

Luca Montersino, Gribaudo Editore, 320 pagg. € 22

LE REGOLE PER IL SUCCESSO

Principi semplici ma indispensabili su cosa sia il successo e su come ottenerlo. Joe Bastianich si racconta e svela tutto quello che ha imparato dal padre, immigrato istriano proprietario di un ristorante italiano nel Queens. Insegnamenti su cui ha basato tutta la sua carriera, che possono essere applicati a ogni ambito della vita o degli affari.

Joe Bastianich, Mondadori Electa, 224 pagg. € 19,90

DOLCE, CRACCO E FANTASIA

Un delizioso viaggio nel mondo della pasticceria, dai dessert delle ricorrenze a quelli di tutti i giorni, dai dolci al cucchiaio alle crostate, fino alla torta di mele in versione evolution. In più tanti dolci senza farina e proposte anche per i vegani. Sempre con la garanzia dell'estro creativo dello chef stellato.

Carlo Cracco, Marco Pedron, Vallardi, 208 pagg. € 19

Cotto e mangiato TV

Allegria e creatività nelle cucine italiane

Ricette per le feste natalizie, idee per il brunch e l'appassionante sfida tra i giovani chef che continua... **Cotto e Mangiato Il menù ogni giorno, dal lunedì al venerdì alle 12 circa su Italia 1**, porta allegria e creatività nelle cucine italiane.
Dedicate alle specialità per il periodo delle strenne sono le nuove puntate di Cotto e mangiato **Il menù stellato**. Ai fornelli **con Tessa Gelisio** ci sarà **lo chef Theo Penati** pronto a regalarci consigli per piatti sorprendenti.
Le stesse dritte che sta insegnando puntata dopo puntata ai **giovani chef**. Dopo la prima fase di sfide sui social, per i ragazzi delle scuole alberghiere Istituto San Pellegrino, Istituto IPSEOA Giuseppe Cipriani di Adria e Istituto Roberto Virtuoso di Salerno è arrivato il momento delle semifinali... Cinque i giovani chef qualificati, in palio la terza borsa di studio firmata Cotto e Mangiato, destinata alla formazione professionale del concorrente più talentuoso. In giuria gli chef Theo Penati, Stefano Ciotti, Chiara Pavan, Renato Bosco e un altro grandissimo chef, il giudice nascosto, decreteranno il vincitore di questa edizione "a distanza".
Non mancano poi le idee per il **brunch**, con i consigli degli esperti e le pillole di ilarità firmate **Gianluca De Angelis**. Continua anche il giro d'Italia all'insegna del gusto con i piatti tipici rivisitati dallo chef **Andrea Mainardi nei menù Tête-à-tête**.
Ogni giorno una puntata di Cotto e Mangiato Il menù da non perdere! Cosi' come **la ricetta quotidiana di Cotto e Mangiato all'interno dell'edizione delle 12.25 di Studio Aperto,** per imparare, insieme alla nostra Tessa, nuove idee da sperimentare in cucina in questo periodo difficile e regalarsi pranzi e cene a prova di chef.

Tessa con Andrea Mainardi e Renato Bosco sul set del Menu Pizza & Pizza

Tessa e Andrea Mainardi sul set del Menu Tete a Tete

Per saperne di più potete seguire tutti i giorni le pagine dei nostri social ufficiali

 facebook.com/cottoemangiato

 #cottoemangiato